

#MATERIAPRIMA

# STAR FRUIT

di ANNAMARIA ANDREASI

AMATA PER IL PROFUMATO SAPORE ESOTICO, LA CARAMBOLA È APPREZZATA ANCHE PER UNA SPECIALE CARATTERISTICA; SEZIONATA, ASSUME UN ASPETTO DECORATIVO UNICO IN NATURA, QUELLO DI TANTE PICCOLE STELLE

**La pianta è coltivata** fin dall'antichità nel sud-est asiatico (Sri Lanka, Malesia, India), ma oggi è presente in tutti i Paesi tropicali e subtropicali del mondo (Brasile, Repubblica Dominicana, Colombia, Kenia, Ghana, Guyana, Polinesia francese, Hawaii) e in alcune zone calde degli Stati Uniti e dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo (ad esempio Israele, Spagna), compreso il sud d'Italia. Nella nostra penisola è coltivata con soddisfazione soprattutto in Sicilia e in Calabria, regioni in cui da tempo sono state avviate con successo diverse colture di frutti esotici.





ngkhanhlinh85 - Pixabay

**Può produrre** frutti due o tre volte l'anno, ma in condizioni climatiche adeguate, la raccolta è quindi abbondante e prolungata nel tempo. La richiesta del mercato è notevole; proviene soprattutto dall'Europa, in quanto i frutti sono ricercati da chef e pasticciere per il loro potenziale decorativo e per il sapore delicato, un misto di aspro e dolce con predominanza dell'una o dell'altra sfumatura secondo il grado di maturazione e le varietà.



Timolina on Freepik

## Esistono due gruppi varietali

di carambola che si distinguono nettamente per il sapore, acido o dolce. Le varietà dal gusto acidulo, contenenti acido ossalico, ricordano come sapore la mela verde. Famoso sono le Golden Star, Newcomb, Star King e Thayer, tutte provenienti dalla Florida. Quelle più dolci, invece, racchiudono un mix di sapori (agrumi, mela, uva) e sono piacevoli da gustare fresche e in succo. Le più coltivate per uso commerciale e prevalentemente esportate in Europa sono: Arkin (dalla Florida), Dah Poh (da Taiwan), Ma Fueng (Thailandia) e Demak (dall'Indonesia).



**PER IL RICCO CONTENUTO DI POTASSIO  
IL SUCCO È UN VALIDO AIUTO PER CHI FA SPORT**

**In pasticceria è usata con creatività.** Originale sia nel gusto sia nella forma, dà un tocco particolare a svariati dessert impreziosendoli anche esteticamente. Secondo le esigenze, la sua polpa si usa tagliata, tritata, frullata oppure trasformata in succo, gelatina o confettura. È una buona idea abbinarla ad altri frutti tropicali, ad agrumi o frutti delicati come la pesca o il kiwi; questi mix conferiscono un sapore esotico a drink e bevande multivitaminiche, nonché alla farcitura di torte, crostate, cheesecake e dolci freddi, oggi molto di tendenza. Perfetta da combinare con liquori, spezie e gelato ed è un ingrediente ideale di cocktail sorprendenti.





Timolina on Freepik

## SMOOTHIE ENERGIZZANTE

R

*Versare nel frullatore 3 carambole senza semi, 1 mango a cubetti, 750 ml di succo d'arancia, 500 ml di cubetti di ghiaccio, mezzo cucchiaino di cannella in polvere e 1 cucchiaino di miele. Mixare finché non si ottiene un composto uniforme. Per renderlo ancora più gustoso, aggiungere alcuni pezzi di ananas, fragola o banana.*



Adelia Rosalinda on Pixabay

★  
LE STELLE  
DELLA CARAMBOLA  
SONO IDEALI  
PER DECORARE  
COCKTAIL E QUALUNQUE  
TIPO DI DESSERT

**Felice è l'incontro con il cacao;** i sapori, così diversi, di questi due preziosi doni dei tropici, si fondono armoniosamente nella torta al cioccolato. La consistenza carnosa e croccante della polpa dello star fruit, con il suo sapore leggermente acidulo, sposa la dolcezza del cioccolato e perfeziona la consistenza dell'impasto. Anche in questo campo le porte sono aperte alla fantasia; una Sacher torte può acquistare un gusto orientaleggiante sostituendo la tradizionale gelatina di albicocche con una di carambola e mango; il dolce, ovviamente, va terminato con decorazione stellata.



■ Anastasiia Krutota on Unsplash



## PRELIBATI SONO I LIQUORI CHE SI DISTILLANO DAL SUCCO DI CARAMBOLA

**In Italia il frutto** della varietà dolce è facilmente reperibile, specie nel periodo natalizio quando è consuetudine acquistare frutta esotica. Le feste di fine anno si possono celebrare utilizzando la carambola per preparare ginger bread e pani dolci, composizioni di frutta, sorbetti e coppe gelato; la polpa fatta a cubetti si presta alla realizzazione di canditi e alla trasformazione in gelatine e caramelle. Succo di mango e mandarino, uniti a quello di carambola, danno vita a un allegro “Star cocktail” da guarnire con le stelline; per brindare aggiungere 60 ml di Champagne.

## NON SOLO DOLCI

*Anche gustosi piatti salati possono essere arricchiti dal fresco sapore del frutto stellato. La carambola è ideale per accompagnare piatti di pollame o di pesce e il suo sapore è ottimo abbinato a frutti di mare, gamberi, tonno... da provare nella preparazione di alcune ricette orientali, come il pollo in agrodolce o glassato e l'insalata di pollo e aragosta. Nei Paesi d'origine si usa anche per condire, quando è verde, come se fosse un limone.*

**La medicina Ayurvedica** e quella cinese attribuiscono al consumo della carambola proprietà terapeutiche per il trattamento di diversi disturbi e di alcune patologie come ipertensione, gastroenterite e iperglicemia. La scienza moderna non le smentisce. Alcuni recenti studi, fra cui una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica internazionale Cell Physiol Biochem, hanno dimostrato che alcune sue caratteristiche la rendono un'alleata di una sana longevità.



■ Wirestock on Freepik





Anastasiia Krutota on Unsplash ■



Miguel Angel Castelan on Pixabay ■

★  
È UTILIZZATA  
PER CONDIRE IL COUS  
COUS, IN UNA SALSA  
COMBINATA  
CON UNA GLASSA  
DI ARANCIA E MIELE

## R PANE ALLA CARAMBOLA

Mescolare 500 g di farina con 7,5 g di lievito in polvere e 2,5 g di sale. A parte preparare un composto con 125 g di burro, 250 g di zucchero, 3 uova, 5 ml di vino bianco e 500 g di polpa schiacciata di carambola. Unire i due composti in una ciotola e mescolare bene, quindi aggiungere 250 g di scaglie di cocco e cuocere in forno in uno stampo da plumcake per 50 minuti a 350 gradi.

È considerata un naturale antiossidante e antinfiammatorio, ricco di flavonoidi e altri composti polifenolici (epicatechina, quercetina, acido gallico) che combattono i radicali liberi contrastando le malattie legate all'invecchiamento (patologie cardiovascolari e neurodegenerative). Inoltre, la presenza di numerose fibre contribuisce a tenere sotto controllo glicemia e colesterolemia e diminuisce i rischi di fegato grasso.

★  
LE NOTE FRAGRANTI  
DEL SUO OLIO ESSENZIALE  
SONO UTILIZZATE  
PER I PROFUMI



■ iStockphoto

**Al momento dell'acquisto** è bene assicurarsi che i frutti siano davvero maturi, in modo da avere raggiunto un sapore pieno. Al tatto, la buccia deve essere leggermente più dura di quella di un peperone, di colore giallo acceso tendente all'arancione, mai al verde; inoltre deve presentarsi liscia, cerosa e soda, indice che la polpa è correttamente croccante.