

FERRO

FOSFORO

CALCIO

VITAMINA C

CUORE ESOTICO DI CALABRIA

Proviene da terre lontane il frutto “andino” dell'**Annona Cherimola**, ma da tempo ha trovato casa nel nostro Sud ed è diventato patrimonio della **tradizione** dolciaria calabrese. Un prodotto di nicchia da **valorizzare**

di Annamaria Andreasi

Dalle **Ande**...

È un frutto dalla forma **bizzarra**, sembra un curioso incrocio fra una pigna non matura e un carciofo ma, a dispetto delle **sembianze** insolite, conquista il **palato** con un gusto **dolce** e aromatico di grande raffinatezza. È originario degli altipiani andini di Ecuador e Perù; già gli **Incas** lo conoscevano e ne apprezzavano il sapore, ma oggi è presente in varie parti del mondo, soprattutto in Spagna, nella valle di Almuñécar, in Israele, Grecia, Cile, California, Florida, Africa del Sud.

... alle rive dello **Stretto**

Più di due secoli fa gli **Spagnoli** introdussero la pianta nel **Sud Italia** all'interno dell'Orto Botanico di Palermo. Di qui si diffuse trovando l'**habitat** ideale per crescere e **sviluppare** le sue caratteristiche di eccellenza sulle fasce costiere e precollinari della provincia

di Reggio Calabria e della Sicilia orientale. Alle prime varietà spagnole coltivate in zona (la “Fino de Jete” e la “Campas”) se ne aggiunsero altre prettamente **locali**, risultato di una selezione naturale, favorita dalle condizioni ambientali e dall'opera degli agricoltori.

l'annona può essere gustata fresca, tagliata a metà e scavata con un cucchiaino



DE.C.O. REGGINA

A sottolineare il valore **identitario** che l'annona ha assunto per Reggio Calabria, la città è stata insignita di una "Denominazione Comunale di Origine Annona di Reggio", certificato che riconosce il profondo **legame** di appartenenza instauratosi fra questo frutto, il territorio e la sua tradizione gastronomica. Oggi piante di annona impreziosiscono anche il lungomare **Falcomatà**, definito da Gabriele d'Annunzio "il più bel chilometro d'Italia", affacciato sulle rive dello Stretto. Sono inoltre diffuse nei giardini di antiche ville e negli **horti conclusi** di vecchi palazzi; retaggio di quel gusto per le piante tropicali che si diffuse presso le classi benestanti fra il XVIII e il XIX secolo.

Sessanta **specie**

Annona è il termine generico che accomuna una sessantina di specie dello stesso genere, caratterizzate anche da notevoli variazioni nell'aspetto del frutto. Le annone De.C.O. di Reggio Calabria appartengono alla varietà **Cherimola Mill**. Quelle acclimatate di origine spagnola, di un colore **verde** brillante, hanno forma **omogenea**, simile a un cuore o conica, con una buccia sottilissima; le locali, invece, hanno una forma più **irregolare**, a volte deforme, e presentano una buccia verde-gialla con macchie e venature marroni.



a Cuba e nel Messico la polpa e il succo condensato sono usati per preparare una bevanda rinfrescante nota come "chiampola"

Altre **varietà**

Accanto alla cherimola, la specie più nota è l'annona **muricata** (o spinosa), detta anche **graviola** o guanàbana, originaria delle Antille. Buccia verde sottile con morbidi aculei, mal sopporta le temperature inferiori a 15°C e d'inverno va protetta con serre anche nelle zone calde del nostro meridione. Importanti sono pure l'annona reticolata e l'annona **squamosa**, una delle più coltivate nei Paesi tropicali.



Sapore dei **Tropici**

Ogni frutto racchiude una **polpa** morbida di colore **bianco-crema** molto zuccherina, poco succosa e ricca di semi duri e scuri che si separano facilmente. Quando il frutto è maturo, può essere gustato **al naturale**, basta tagliarlo a metà e scavare con un cucchiaino la polpa che ha un sapore delicato, un **mix** di **aromi** che richiamano profumi di banane, ananas e altri frutti tropicali.

Scrigno di bontà

Da generazioni il frutto dell'annona è consumato sulle tavole calabresi, sia crudo sia trasformato in deliziosi dessert. Si può riconoscergli un **difetto**? Forse uno, appena raccolto si conserva per pochi giorni; ma il suo utilizzo è così **versatile** che le pasticcerie siciliane non hanno difficoltà a trasformarlo subito in specialità dolciarie che ormai si sono affermate come prodotti tipici della **tradizione** locale. È un ingrediente prelibato di **sorbetti**, confetture e canditi, babà, pasticcini, **crostate**, tortine... e anche distillati e liquori. Sposa felicemente altri frutti del territorio, creando una perfetta fusione di **esotismo** e mediterraneità.



Le sue proprietà

Ciò che fa dell'annona un frutto molto apprezzato non è soltanto il gusto piacevole, ma anche la presenza di **nutrienti** in grado di dare benessere all'organismo, soprattutto la presenza di un elevato contenuto di **antiossidanti** polifenolici preziosi per contrastare i radicali liberi e rallentare il processo di invecchiamento. Contiene molte **vitamine**,

in particolare la C e alcune del gruppo B, come la B-6 utile per placare irritabilità e tensione nervosa. Al suo interno non ci sono grassi saturi né colesterolo, mentre la rilevante presenza di **minerali**, rame, magnesio, ferro e manganese, con un buon livello di sodio e potassio, aiuta la circolazione e il cuore. Importante il contenuto di **fibre** alimentari.

Dove si trova

Questo frutto delizioso ha un breve periodo di **conservazione** (fino a sei giorni); per questo motivo è difficile trovarlo sui banchi della grande distribuzione. È rimasto un prodotto di **nicchia**, ma forse proprio questa caratteristica lo rende così prezioso per realizzare specialità **artigianali** uniche. Al momento dell'acquisto, bisogna scegliere frutti ben maturi e morbidi; il grado di maturazione lo si può riconoscere solo al **tatto**, quando la superficie risulta flessibile alla pressione delle dita.

