



Proprietà benefiche

Tra i sali minerali, il primato (in termini di quantità) spetta sicuramente al potassio, minerale che conferisce al cachi le spiccate proprietà diuretiche.

Considerevole pure la quantità di vitamina C.

Il cachi è ricco anche di beta-carotene, precursore della vitamina A; è un frutto energetico ed è raccomandato in caso di inappetenza, stress psicofisico e sport.

Il cospicuo contenuto in fibre rende il frutto un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza (proprietà lassative).

Guida all'acquisto

Si deve guardare che la buccia sia sottile, quasi trasparente e intatta, e la polpa tenera. Acquistando dei frutti maturi, bisogna accertarsi che siano integri e sodi, seppure cedevoli al tatto.

Se li avete acquistati un po' acerbi si può favorirne la maturazione disponendoli su una cassetta o su un cartone, ben distanziati tra loro, con delle mele interposte, e in luogo caldo, asciutto e se possibile buio.

Come conservare

Si conservano anche fuori dal frigo, ma non per molti giorni (3/5 giorni).

Il Kaki è una delle più antiche piante da frutta coltivate dall'uomo, conosciuta per il suo uso in Cina da più di 2.000 anni.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	97
Acqua (g):	82
Proteine (g):	0.6
Lipidi (g):	0.3
Carboidrati disponibili (g):	16
Zuccheri solubili (g):	16
Fibra totale (g):	2.5
Fibra solubile (g):	0.1
Fibra insolubile (g):	2.43
Energia (kcal):	65
Energia (kJ):	272
Sodio (mg):	4
Potassio (mg):	170
Ferro (mg):	0.3
Calcio (mg):	8
Fosforo (mg):	16
Tiamina (mg):	0.02
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.3
Vitamina A retinolo eq. (µg):	237
Vitamina C (mg):	23

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 65 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D

