



Cachi: la dolcezza naturale

Secondo me è uno di quei frutti che dovrebbero essere disponibili tutto l'anno, con questo frutto potrei sostituire qualunque dolce, è di una bontà e piacevolezza mangiarlo che appaga immediatamente, la perfezione della natura ...

E' il suo periodo stagionale questo e anche se limitato, è consigliabile fin quando se ne trova di mangiarne almeno uno il giorno, ci sono anche altre varianti di questo frutto, una è il caco mela e credo ci sia un altro tipo ma non ricordo il nome, francamente a me il classico va benissimo.

Grandi proprietà e dolcezza infinita

Com'è facile immaginare è ricco di zuccheri, ma quelli buoni, organici e di facile smaltimento, comunque in alcuni casi non

sono consigliabili mangiarli, persone in sovrappeso o affette da diabete, in tutti gli altri casi sono un concentrato di energie e proprietà nutrienti:

Per 100 gr. abbiamo circa 65-70 kcal, l'acqua rappresenta l'80%, e gli zuccheri 16-18%, le fibre sono il 2,5%, mentre proteine lo 0,6% e grassi lo 0,3%, vanno poi aggiunti i sali minerali con un carico di potassio stupefacente 160-170 mg %, poi il fosforo con 20 mg %, il magnesio, il calcio e il sodio, in misura minore anche il selenio e il manganese.

La vitamina C che non ti aspetti è ben presente, variabile in base alla maturazione da 50 mg a una decina, molto ricco anche di beta-carotene, e nel complesso è anche un buon antiossidante, grazie alle proprietà sopra citata.

[Quando si mangia il caco](#), ha la particolarità di legare la bocca, questa accade perché gli elementi che lo compongono tra cui i tannini producono questo effetto, che varia in base al grado di maturazione del frutto.

A me comunque piace e basta ☐