

BUDINO DEGLI DEI CON CACHI E CACAO

In questi giorni continuo a vedere questa ricetta un po' ovunque e siccome il caco è uno dei miei frutti preferiti non vedevo l'ora di provarla! E come per magia ecco che arriva la ricetta di questa settimana di Claudia: budino cachi e cioccolato!

Vi ho già parlato dell'importanza della stagionalità: la natura ci fornisce i nutrienti di cui abbiamo bisogno in ogni stagione. Come avrete notato in autunno ci sono tantissimi frutti e verdure arancioni: carote, zucche, aranci, mandarini, mandaranci e i miei adorati cachi! Il loro colore arancione è dato dalla presenza di carotenoidi: beta carotene e beta-criptoxantina (antiossidante e precursori della vitamina A). Inoltre sono ricchi di vitamina C, importante per combattere raffreddori e sintomi influenzali.

Insomma, ho come l'impressione che la Natura (in tutta la sua saggezza) durante l'estate accumuli l'energia solare all'interno di questi alimenti così che noi possiamo fare un pieno di sole anche in autunno, quando ci sono meno ore di luce.

Il caco è anche ricco di sali minerali come il potassio, il fosforo e il magnesio. Un cacao medio pesa circa 200 grammi, ovvero 130 calorie. Facendo le mie solite ricerche, ho scoperto una cosa pazzesca: il nome scientifico del cacao è *Diospyros Kaki* che significa "frutto degli dei". Quindi se uniamo il frutto degli dei al cacao, *Theobroma Cacao* = cibo degli dei, avremo il "budino degli dei"!



La regola per la preparazione di questa ricetta è semplicissima. Il cacao deve essere il 10% del peso totale dei cachi frullati. Ma passiamo agli ingredienti:

- 2 cachi maturi
- **Cacao in polvere Live Better**
- **Crunchy Cao salato** per la guarnizione

PREPARAZIONE

- Pulisci i cachi, toglila buccia e frullali.
- Dopo averli frullati pesali. Aggiungi il 10% del peso di **cacao**.
- Frulla nuovamente.
- Travasa immediatamente nei bicchierini perché in pochissimi minuti avrai ottenuto la consistenza di un budino, grazie alla pectina presente nel frutto.
- Aggiungi **Crunchy Cao** e servi subito oppure metti in frigorifero a raffreddare.
- Consumalo entro 2-3 giorni.

Io lo preferisco con solo il 5% di cacao perché si sente di più il caco, mentre con il 10% diventa super cioccolatoso. De gustibus! Però non so dirvi se con solo il 5% di cacao diventa budinoso... era troppo buono e me lo sono mangiato morbido!

LE POSATINE NEI CACHI

Secondo alcune tradizioni contadine è possibile prevedere come sarà l'inverno attraverso la lettura dei semi dei cachi. Oggi è raro trovare un seme nei cachi ma se lo trovi, taglialo a metà e all'interno vedrai il germoglio di colore bianco:



- Se ha la forma di un cucchiaio: cadrà un sacco di neve
- Se ha la forma di una forchetta: neve leggera, inverno mite
- Se ha la forma di un coltello: inverno tagliente con venti gelidi

I BENEFICI DEI CACHI

Energizzante e rivitalizzante

Il caco, grazie all'alto contenuto di zuccheri e potassio, è un frutto che apporta energia immediata grazie alla facile assimilazione degli zuccheri semplici contenuti nei frutti. Perfetto gli sportivi o per chi svolge attività che richiedono un grande dispendio di energie.

Addio gastrite

Utili anche per chi soffre di gastrite, i cachi possono essere consumati senza alcuna controindicazione. Non essendo acidi, una volta ingeriti, la loro polpa agisce positivamente sui succhi gastrici.

Rafforza il Sistema Immunitario

La vitamina C e la provitamina A contenute in questi frutti, tendono a rafforzare e proteggere il sistema immunitario.

Amico della Pelle

La presenza di licopene e di vitamina C permette alla pelle di mantenersi elastica e tonica e contrasta gli inestetismi dovuti all'invecchiamento cutaneo. La polpa dei cachi può diventare protagonista di trattamenti di bellezza: basta, infatti, cospargere il viso con quella più matura e lasciare agire il frutto per circa 10 minuti, tempo trascorso il quale si può procedere al risciacquo.

Antiossidante

Ricchi di flavonoidi, di polifenoli, di acido gallico ed epicatechina, i cachi hanno un ottimo potere antiossidante e, grazie alla presenza dell'acido betulinico, hanno proprietà anti tumorale.

Anche la vitamina C contribuisce all'attività antiossidante e aumenta la resistenza dell'organismo contro influenze e virus vari e contrasta l'attività dei radicali liberi, proteggendo l'organismo dalle malattie come i tumori, diabete e patologie cardiache.

Antinfiammatorio

Nel frutto è contenuta anche la catechina, sostanza dal potere anti infiammatorio, anti infettivo ed anti emorragico.

Digestione

L'elevato contenuto di fibre alimentari aiuta l'organismo a lavorare il cibo in modo più efficace, con la conseguente stimolazione dell'intestino e l'aumento della produzione dei succhi gastrici.

Ottimo nella prevenzione su costipazione e diarrea, il caco – consumato giornalmente – regolarizza il sistema digestivo.

Abbassa la pressione Sanguigna

Il potassio, oligoelemento presente in buone quantità in questo frutto, ha proprietà vasodilatatrici che consentono – attraverso il rilassamento dei vasi sanguigni – un maggior afflusso di sangue in varie parti del corpo. Di conseguenza, l'effetto è quello di abbassamento della pressione arteriosa.

Circolazione Sanguigna

Oltre ad abbassare la pressione, i cachi apportano benefici anche alla circolazione del sangue. La presenza del rame, infatti, è essenziale per la produzione dei globuli rossi. Un aumento dei globuli rossi nella circolazione sanguigna ha diverse proprietà benefiche: migliora la funzione cognitiva, il tono muscolare, la riproduzione cellulare e per i livelli energetici del corpo.

Salute del Cuore

I nutrienti presenti nei cachi – in abbinamento anche ai flavonoidi – rendono questi frutti potenziali alleati della salute del cuore. Uno studio scientifico, condotto su 98.000 persone, ha rilevato che chi consumava i flavonoidi in buona quantità, riduceva del 18 % il rischio di morte per problemi cardiaci. (Il cacao in polvere è uno degli alimenti con il maggior contenuto di flavonoidi)

Benefici alla Vista

È stato dimostrato che i composti antiossidanti presenti nei cachi apportano benefici alla vista: la vitamina A provvede al rallentamento della degenerazione maculare, della cataratta e della cecità al crepuscolo.

Una dolce dieta

Nonostante la polpa dei cachi sia dolcissima, i kaki sono consigliati dai nutrizionisti a tutti coloro che seguono regimi ipocalorici. Ogni 100 grammi di prodotto edibili conta solamente 65 calorie.

Controindicazioni

A causa del loro alto contenuto di zuccheri, i cachi risultano controindicati a chi soffre di obesità o di diabete. Le reazioni allergiche sono molto rare e questi frutti possono tranquillamente essere consumati anche dalle donne in gravidanza.

