17 Φεβρουαρίου 2017

Τσεριμόγια ιδιότητες, καλλιέργεια και θρεπτικά συστατικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η τσεριμόγια (Cherimoyas ή Annona cherimola) είναι φρούτο ανήκει στην οικογένεια Annonaceae, του γένους Annona.

Η ανόνα τσεριμόγια είναι ένα μικρού μεγέθους δέντρο, με ύψος 4,5-9 μέτρα, έχει πυκνό φύλλωμα, και παράγει καρπούς από το 4ο με 5ο έτος από την φύτευση. Τα τσεριμόγια είναι μεγάλα φρούτα σε σχήμα καρδιάς ή οβάλ, αποτελούνται από πολλά κοίλα τμήματα με φλούδα κιτρινοπράσινη ή καφέ, συνήθως ζυγίζει 200 έως 600 γραμμάρια, αλλά μπορεί σπάνια να φτάσει και έως το 1 κιλό. Θυμίζουν κωνικό ανανά ή άγουρη στρογγυλή αγκινάρα.

Η σάρκα του φρούτου είναι κρεμ ή υπόλευκη, με απαλή υφή και γλυκόξινη γεύση, που θυμίζει ανανά και μπανάνα, και με μεγάλους μαύρους σπόρους. Τσεριμόγια ποικιλίες Υπάρχουν πολλές διαφορετικά καλλιεργούμενα είδη Αννώνης με

κυριότερα τα εξής: Γλυκόμηλο ή ζαχαρόμηλο ή Αννώνη η φολιδωτή (Annona squamosa) είναι ένα μικρού μεγέθους τροπικό φρούτο το οποίο έχει παρόμοια γλυκιά γεύση με εκείνη της τσεριμόγιας. Κρέμα μήλο ή κρεμώδη μήλα ή custard apple (Annona reticulata) είναι ένα άλλο μικρό σε μέγεθος τροπικό φρούτο που καλλιεργείται στην Ινδία, το Πακιστάν και σε άλλες περιοχές της Νότιας Ασίας. Έχει επίσης παρόμοια γεύση και άρωμα με την τσεριμόγια, αλλά έχει αναλογικά λιγότερο πολτό και περισσότερους σπόρους για το μέγεθός του. Τα custard apples έχουν σχήμα καρδιάς ή οβάλ και ζυγίζουν μέχρι και 450 γρ. Έχουν χρώμα ανοιχτό καφέ ή πρασινωπό με σημάδια, ενώ, καθώς ωριμάζουν, η φλούδα τους αποκτάει καφέ μπαλώματα και η σάρκα τους γίνεται πολύ γλυκιά. Atemoya είναι υβριδικό φρούτο που προέρχεται από τσεριμόγια (A cherimola) και κρέμα μήλο (A squamosa). Έχει καλύτερη αντοχή στη θερμοκρασία, στην υγρασία και είναι κατάλληλο για καλλιέργεια σε υπό τροπικά κλίματα. Γουανάμπανα ή Guanábana (Annona muricata), επίσης γνωστά ως soursop (Graviola), είναι πολύ μεγαλύτερα σε μέγεθος φρούτα από ό, τι τα τσεριμόγια. Ονομάζονται και αγκαθωτά κρεμώδη μήλα ή bullock ‘s hearts (καρδιές ταύρου).

Έχουν σκουροπράσινη φλούδα με πολλά αγκάθια. Η λευκή ζουμερή σάρκα έχει όξινη γεύση που δίνει στο φρούτο και το όνομά του. Όταν ωριμάσουν, τα soursops χαλάνε γρήγορα και δεν τρώγονται. Από τις ποικιλίες τσεριμόγια γνωστές είναι κυρίως οι African pride, Bonita, Booth, Cumbe και Cambas, ενώ η ποικιλία Granada-Málaga Tropical Coast καλλιεργείται στην λεγόμενη «τροπική ακτή» της Γρανάδα και Μάλαγα με προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (Π.Ο.Π.). Στην Ελλάδα η τσεριμόγια καλλιεργείται κυρίως στην Κρήτη, στις Κυκλάδες, στη Λακωνία, στη Μεσσηνία, στα Δωδεκάνησα, στα Κύθηρα, στα Αντικύθηρα, στον Πόρο και σε απόσταση όχι μεγαλύτερη των 400 μέτρων από τη θάλασσα. Η τσεριμόγια είναι ευαίσθητη στις πολύ χαμηλές, τις υψηλές θερμοκρασίες και τους ανέμους. Η μέση μέγιστη θερμοκρασία για βλάστηση κυμαίνεται μεταξύ 18-22 ˚C, με μέση ελάχιστη μεταξύ 10-18 ˚C και θανατώνεται όταν η θερμοκρασία είναι μερικών βαθμών κάτω του μηδενός. Η μέση υγρασία που απαιτεί είναι 60 έως 80% και pH εδάφους 6-7. Απαιτεί συχνό πότισμα τους καλοκαιρινούς μήνες καθώς και υψηλή ατμοσφαιρική υγρασία. Στην Κρήτη μπορείτε να αγοράσετε δέντρα τσεριμόγια σε φυτώρια στο Ηράκλειο και στα Χανιά. Η τσεριμόγια πάντως αποτελεί ένα τροπικό φρούτο με προοπτική λόγο της υπέροχης γεύσης της. Γενικότερα, από τις υπάρχουσες ποικιλίες ιδιαίτερα γνωστά είναι τα κρεμό-μηλα (custard apples) και τα γουανάμπανα (soursops). Ιστορία της τσεριμόγια Η τσεριμόγια προέρχεται από τις Άνδεις του Εκουαδόρ της Νότιας Αμερικής και τις Δυτικές Ινδίες. Αναπτύχθηκε τους προϊστορικούς χρόνους από τους Ινδιάνους του Μεξικού. Το 1785, η τσεριμόγια εισήχθη στη Τζαμάικα και στην Αϊτή, ενώ λίγο αργότερα το 1790, η εισήχθη στη Χαβάη. Στη Μεσόγειο εισήχθη από τους Ισπανούς κατακτητές, ενώ

στην επαρχία της Γρανάδας απέκτησε μεγαλύτερη σημασία στη δεκαετία του 1940, όταν οι πορτοκαλιές αντικαταστάθηκαν από τις τσεριμόγιας. Στην πραγματικότητα, η Ισπανία αποτελεί ένα από τους μεγαλύτερους παραγωγούς φρούτων τσεριμόγια. Υπάρχουν επίσης διαδεδομένες μικρές φυτείες τσεριμόγια στην Ιταλία, Πορτογαλία, Μαδέρα, Κανάρια Νησιά, Αλγερία, Αίγυπτο, Ισραήλ, Λιβύη, Λίβανο, Σομαλία, Ταϊλάνδη, Ινδονησία, Ιάβα και τις Φιλιππίνες. Τσεριμόγια θρεπτικά συστατικά Η τσεριμόγια έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, βιταμίνη B6, φυλλικό οξύ, φυτικές ίνες, κάλιο και μαγνήσιο και παρέχει περίπου 74 θερμίδες ανά 100 γρ. σάρκας. Επίσης παρέχει πτητικές ενώσεις, υδρογονάνθρακες, εστέρες, καρβονυλικές ενώσεις και τερπενοειδή. Οφέλη για την υγεία Εκτός από την πολύ γλυκιά και ευχάριστη γεύση της, η τσεριμόγια περιέχει και αρκετά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και ανόργανα συστατικά. Η τσεριμόγια έχει παρόμοιες θερμίδες με εκείνη του μάνγκο. Δεν περιέχει κορεσμένα λίπη ή χοληστερόλη, ενώ αντίθετα παρέχει μια ικανοποιητική ποσότητα διαιτητικών ινών (3 γρ. ανά 100 γρ. φρούτου). Έτσι, αποτρέπει την απορρόφηση της χοληστερόλης στο έντερο, βοηθάει στην πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και συμβάλει στην προστασία του βλεννογόνου του παχέος εντέρου από την έκθεση σε τοξικές ουσίες. Από φυτοθρεπτικά συστατικά περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη (6 μg/100 γρ.), δύο αντιοξειδωτικά που δρουν ενάντια στον καταρράκτη και βρίσκονται σε μεγάλη συγκέντρωση στο κεντρικό μέρος του αμφιβληστροειδούς χιτώνα. Επίσης, περιέχει βήτα-κρυπτοξανθίνη (1 μg/100 γρ.), η οποία είναι φυσική χρωστική καροτίνη που μετατρέπεται στο ανθρώπινο σώμα σε βιταμίνη A και συνεπώς θεωρείται προβιταμίνη A. Η τσεριμόγια περιέχει αρκετά πολυφαινολικά αντιοξειδωτικά, εκ των οποίων τα σημαντικότερα είναι τα Annonaceous acetogenins (asimicin, bullatacinare κ.α.) που δρουν κατά του καρκίνου, της ελονοσίας και των νηματωδών παρασίτων. Είναι πολύ καλή πηγή σε βιταμίνη C, η οποία βοηθά το ανθρώπινο σώμα να δρα ενάντια στους μολυσματικούς παράγοντες και στις ελεύθερες ρίζες. Μάλιστα, τα 100 γρ. σάρκας τσεριμόγια παρέχουν 11,5 mg σε βιταμίνη C, δηλαδή το 19% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Επιπλέον, η τσεριμόγια είναι μια καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος B και κυρίως σε βιταμίνη B6 (πυριδοξίνη). Τα 100 γρ. τσεριμόγιας παρέχουν 0,257 mg, δηλαδή το 11% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Η πυριδοξίνη διατηρεί ανεβασμένα τα επίπεδα GABA (γ-αμινοβουτυρικό οξύ), μια νευροχημική ουσία στον εγκέφαλο. Τα υψηλά επίπεδα GABA βοηθούν στη μείωση του άγχους, της υπερέντασης και του πονοκέφαλου. Επιλογή, Συντήρηση, Χρήση Πως διαλέγω καλή τσεριμόγια Τα τσεριμόγια είναι πολύ ευαίσθητα, γι ‘ αυτό και πρέπει να διαλέγετε όσα έχουν σφιχτή φλούδα χωρίς σημάδια και χαραγματιές. Αν τα εξωτερικά τμήματα έχουν χωρίσει μεταξύ τους, το φρούτο έχει ωριμάσει πολύ. Πιέστε ελαφρώς για να δείτε

αν είναι μαλακό. Πως να το συντηρείτε Αν και τα τσεριμόγια καλό είναι να τρώγονται όσο το δυνατόν συντομότερα μετά την αγορά τους, ωστόσο, μπορείτε να τα διατηρήσετε στο κάτω μέρος του ψυγείου για μία-δύο μέρες. Τα άγουρα φρούτα πρέπει να φυλάσσονται σε χάρτινη σακούλα, σε θερμοκρασία δωματίου, μέχρι να ωριμάσουν. Προτεινόμενος τρόπος κατανάλωσης Όλα τα είδη τσεριμόγια καταναλώνονται φρέσκα. Εσείς απλώς τα πλένετε καλά σε κρύο τρεχούμενο νερό, τα στεγνώνετε χρησιμοποιώντας χαρτί κουζίνας, κόβετε στη μέση το φρούτο κατά μήκος και βγάζετε τη σάρκα από το κέλυφος με ένα κουτάλι πετώντας τους σπόρους που δεν τρώγονται. Για μεγαλύτερη νοστιμιά, προσθέτετε και μια κουταλιά κρέμα. Η σάρκα των τσεριμόγια γίνεται πεντανόστιμη σως φρούτου όταν συνδυαστεί με μπανάνες και κρέμα. Μπορείτε να την ανακατέψετε με νερό (σε τετραπλάσια ποσότητα από τον όγκο της) για να φτιάξετε ένα δροσιστικό ποτό, με ή χωρίς ζάχαρη.

Τα τσεριμόγια γίνονται, επίσης, μαρμελάδες, ζελέ, κοκτέιλ φρούτων, μιλκσέικ και σορμπέ.

Ένα μέτριο φρούτο τσεριμόγια, αποφλοιωμένο και χωρίς κουκούτσια 312 γρ. περιέχει: Νερό (gr.) 248 Ενέργεια (Kcal) 231 Πρωτεΐνες (gr.) 5.1 Λιπαρά (gr.) 1.9 Υδατάνθρακες (gr.) 55.2 Φυτικές Ίνες (gr.) 7.2 Ασβέστιο (mg) 25 Σίδηρο (mg) 0.9 Μαγνήσιο (mg) 49.9 Φώσφορο (mg) 81.1 Κάλιο (mg) 839 Νάτριο (mg) 12.5 Ψευδάργυρο (mg) 0.6 Χαλκό (mg) 0.2 Βιταμίνη C (mg) 35.9 Θειαμίνη (mg) 0.3 Ριβοφλαβίνη (mg) 0.4 Νιασίνη (mg) 1.8 Βιταμίνη B-6 (mg) 0.7 Βιταμίνη B-12 (mcg) 0.0 Βιταμίνη A (IU) 0.0

Γράφτηκε από τον Τόνι Νζέιμ

Βιβλιογραφία: CRFG Fruit Facts. California Rare Fruit Growers. 1996. Retrieved 2008-04-20 Franciosi Tijero, R.F. 1992. El cultivo del chirimoyo en el Perú. Ediciones Fundeagro.Lima, Perú. 108 p. Gutierrez M, Sola MM, del Pascual L, Rodríguez-García MI and Vargas AM (1992) Ultrastructural changes in Cherimoya fruit injured by chilling. Food structure 11 (4): 323-332 Alique R (1995) Residual effects of short-term treatments with high CO2 on the ripening of cherimoya (Annona cherimola Mill.) fruit. Journal of Horticultural Science 70: 609-615

Πηγή: http://www.mydiatrofi.gr