

Pitahaya de polpa vermella

13#

(*Hylocereus costaricensis* (F.A.C.Weber) Britton & Rose; cactàcies)

Descripció

La pitahaya és el fruit de diverses espècies de cactus tropicals del gènere americà *Hylocereus*. Les espècies comercials més comunes inclouen les que tenen el fruit vermell per fora i blanc per dintre (*Hylocereus undatus*), les del fruit vermell dins i fora (*H. costaricensis*) i les del fruit groc per fora i blanc per dintre (*H. megalanthus*).

A l'espècie *H. costaricensis*, les tiges espinoses són ascendents o s'estenen per terra, amb moltes ramificacions. Les flors fan de 25 a 30 cm de llargada i són oloroses, de color verdós, grogues o blanquinoses. Els fruits són oblongs o ovoides d'uns 10 cm de llarg i 7 cm de gruix, amb la part externa i la polpa de color vermell. Les llavors són molt petites i negres. És una planta de creixement ràpid, epífita, xeròfila i fàcil de conrear. Necessita molt d'humus, ha de tenir la humitat suficient a l'estiu i, a l'hivern, les temperatures no poden baixar dels 10 °C. Pot créixer a mitja ombra o a ple sol. Floreix a l'estiu o la tardor i es fa servir, també, com a planta enfiladissa ornamental.

Parts consumides: els fruits i les flors



Entre bogons



Per consumir la pitahaya, el fruit es talla per la meitat i se'n menja la polpa. La textura recorda a la del kiwi, ja que presenta unes llavors petites i cruixents. La polpa és lleugerament dolça i baixa en calories. Les llavors es mengen amb la polpa i tenen un gust de fruita seca; són riques en greixos, però indigeribles a no ser que siguin ben mastegades. El fruit també es converteix en suc o vi, o s'utilitza per donar gust a d'altres begudes. A més, les flors es poden menjar o beure en decocció com un te.

Aliments similars:

altres pitahayes del mateix gènere (*Hylocereus spp.*), figuera de moro (*Opuntia ficus-indica*) i kiwi (*Actinidia deliciosa*).

Rica en:

el fruit de la pitahaya és ric en fibra alimentària, sucres, vitamines del grup B, vitamina C, potassi, ferro i magnesi.

Origen geogràfic

MÈXIC,
AMÈRICA
CENTRAL
I EL CARIB



Sabies que...

la polpa vermella de l'*Hylocereus costaricensis* conté substàncies similars a les de la remolatxa (*Beta vulgaris var. vulgaris*), anomenades betalaines, que són considerades com a potents antioxidants?

Organitza:

FONDO
COMERC

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT
BARCELONA



BBVA CX



INSTITUT
BOTÀNIC
DE BARCELONA