

9 FRUTAS ESTRANHAS QUE DEVERÍAMOS EXPERIMENTAR PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA

Frutas fornecem muitos benefícios para saúde e são ricas em vários nutrientes que fazem parte de uma dieta mais saudável.

Além disso, podem ser utilizadas para fazer sobremesas, sucos, vitaminas e até na produção de remédios. Algumas frutas são incomuns no Brasil; outras, são tão diferentes que nem sequer imaginamos que sejam gostosas. E tem aquelas que nós nunca sequer ouvimos falar.

As 9 frutas a seguir reúnem um pouco de cada uma dessas características e que, apesar do estranhamento, deveríamos experimentar pelo menos uma vez:

1 – MÃO DE BUDA

Essa fruta exótica e cítrica é originária do nordeste da Índia e da China. É muito consumida para fins medicinais, agindo principalmente contra a dor de garganta. Além da aparência esquisita, o que mais chama a atenção é o seu cheiro, que é tão bom quanto de um perfume.



2 – PEPINO AFRICANO

Também conhecido como kiwano ou kino (no Brasil), é cultivado principalmente no sul e no centro do continente africano, e em alguns países da Europa. Algumas pessoas dizem que seu sabor é uma mistura de pepino, kiwi e banana. Suas sementes também são comestíveis.



3 – SAPOTA PRETA

A sapota preta (ou sapoti preto) tem o interior parecido com um pudim de chocolate, tem pouca quantidade de gordura e é rica em vitamina C. Originária da América Central e México e cultivada principalmente nas Américas, essa fruta tem um sabor delicioso.



4 – DURIAN

Conhecida como a fruta que tem o pior cheiro do mundo, ela é oriunda dos países do leste asiático. Seu cheiro é assemelhado a várias coisas bizarras, como um par de meias sujas e esgoto. No entanto, dizem que seu sabor é realmente muito bom – ao contrário do seu cheiro.



5- MONSTERA DELICIOSA OU COSTELA-DE-ADÃO

Essa fruta, que demora cerca de 1 ano para amadurecer, é originária do México. Ela se assemelha a grandes espigas de milho cobertas de escamas e possui um gosto de abacaxi misturado com jaca. Ela não pode ser consumida antes de amadurecer, pois produz irritação na boca e um gosto muito ruim.



6 - PHYSALIS

Essa fruta muito saborosa pode ser encontrada facilmente no nordeste do nosso país. Ela é chamada por outros nomes mais populares, como joá-de-capote, mata-fome e camapu. É uma fruta exótica, muito utilizada no preparo de doces, geleias, sorvetes, bombons, e também tem fins medicinais.



7 - LIMONIA

Também conhecida como maçã-madeira, possui uma casca tão dura que é preciso quebrar com um martelo. É uma fruta considerada sagrada para os hindus, e apesar de ter uma aparência assemelhada a uma fruta podre, seu gosto é delicioso.



8 – RAMBUTAN

O Rambutan é uma fruta rica em vitamina C e minerais, originária do sudeste asiático. Seu gosto é parecido com o da lichia, e o extrato da sua raiz é utilizado para fins medicinais, principalmente contra a febre e dor de cabeça.



9 – FRUTA-COBRA

Sua parte externa é espinhosa, mas por dentro é uma fruta suculenta com sabor diferente – que é uma mistura de mel com abacaxi. Hmm, isso soa deliciosamente bom.

