

L'Annona cherimolia, les graines du froid

Par Gabrielle Choinière

Sur nos marchés canadiens, il y a plusieurs fruits exotiques. Par ailleurs, il y en a qui ne peuvent pas être transportés, à cause de leurs fragilités, par exemple, ceux de la famille des annonacées. La chérimole en fait partie, mais elle peut être importée. Dans ce texte, il sera question des bienfaits que ce fruit apporte à l'être humain, de ces origines mondiales et de la culture de ce rare annonacée à atteindre nos marchés.

Les bienfaits qu'il apporte à l'être humain

Tout d'abord, cet aliment possède, comme tous les autres fruits et légumes, une importante somme de bienfaits. Celui-ci contient beaucoup de protéines, de minéraux ainsi que des vitamines B1, B2, B6 et C. Toutes ces valeurs nutritives constituent une défense hors pair, contre les blessures, les maladies et plein d'autres faiblesses et problèmes. Par exemple, elle améliore le fonctionnement des muscles, des poumons, des nerfs, de la vision, de la régénération cellulaire ainsi que de la santé bucco-dentaire. De plus, toutes ces vitamines réduisent le risque d'hypertension artérielle, ce qui signifie que celle-ci est trop élevée. Elles diminuent le risque de problèmes cardiaques, de formation de cancers et de fatigue extrême.

Des origines mondialement connues

Par la suite, ce fruit est présent un peu partout dans le monde. Aujourd'hui, on le retrouve en Amérique centrale, en Amérique du Sud et dans plusieurs autres pays et continents. Celle-ci est originaire des Andes et des Antilles, elle pousse dans les régions tropicales et subtropicales. Le chérimolier se développe en haute altitude. On le retrouve, aussi, dans les hautes terres péruviennes. Cet arbre mesure environ 7 mètres de haut. Au printemps, il perd toutes ces feuilles et en fabrique de nouvelles. Par la suite, fleurit et ces fleurs deviendront des fruits. Cette période de croissance se présente trois fois par année.

La culture de ce fruit exotique en forme de cœur

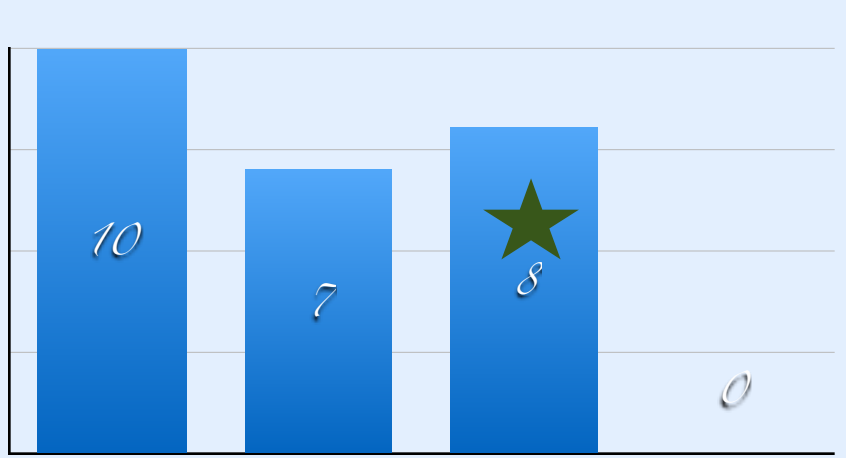
Pour continuer, cet annonacée se cultive partout en Amérique. Ce grand arbre n'a pas de préférence au niveau du type de sol, il a seulement besoin d'immensément de lumière. Au-dessus de 1000 mètres d'altitude, il pousse assez bien. À cette hauteur, la température est très basse et la lumière du soleil excessivement imposante. Cependant, sa productivité n'est pas très élevée, environ 20 à 30 kg par arbre. C'est pour cette raison, qu'il n'a pas fait l'objet d'une culture à grande échelle. Par contre, aujourd'hui, il y a des plants qui ont été sélectionnés et maintenant, ils sont aussi cultivés en Espagne et en Asie.



Enfin, dans ce texte, il a été question des bienfaits de la chérimole, de sa présence et de ses origines dans le monde, suivie de la culture du chérimolier. Il serait intéressant de faire découvrir aux autres, les fruits de cette famille peu connue des canadiens, comme: la pomme-cannelle, le corossol, le cœur de bœuf, le ylang-ylang, le rollinier, ainsi que le faux ashoka.

Quelle partie de la chérimole est toxique?

Nombre de répondants



Glace à la chérimole
 Ingrédients: 1 chérimole
 Étape 1: couper la chérimole sur le long.
 Étape 2: enlever la pelure et les pépins (un à un). Étape 3: mettre la pulpe au congélateur, jusqu'à ce qu'elle soit bien gelée. Étape 4 passer au mélangeur la chair gelée jusqu'à ce qu'elle soit finement broyée.
 (Pour une à deux personnes)

