

<b>Nome</b>	CASTELLANO Chirimoya	CATALÀ Xirimoia	EUSKARA Txirimoia	GALEGO Chirimoia	ENGLISH Cherimoya	CIENTÍFICO <i>Annona cherimola</i>
-------------	-------------------------	--------------------	----------------------	---------------------	----------------------	---------------------------------------

**Como é** O froito ten forma de corazón e a súa pel, de cor verde, asemella á dun réptil. O seu interior e abrancazado con sementes negras.

**Variedades** Fino de Jete, Campas, Pacica, Bonita, Impresa, Mammillata, Tuberculata, Umbonata.

**Un pouco de historia** É orixinaria dos Andes peruanos e das montañas de Ecuador, aínda que tamén se inclúe a das zonas andinas (dos Andes) de Chile e Colombia. Os colonizadores españois déronlle o nome de *manjar branco*.

**Calendario**

XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO
---------	----------	-------	-------	------	------	-------	--------	----------	---------	----------	----------

**Como te alimenta** É unha froita rica en azucres, vitamina C e potasio. Ten tamén fósforo, calcio e moita fibra.

**Como te coida** Pola súa riqueza en azucres, é recomendable para persoas debilitadas ou que realicen esforzos físicos ou deporte. O seu alto contido en potasio pode facilita-la formación e eliminación dos ouriños. Favorece, ademais, o movemento do intestino.

**Consellos de compra e conservación** Recoméndase merca-la chirimoia pouco madura para que non se pase. Para conserva-lo froito e que madure non fai falla poñelo no frigorífico. Saberemos se madurou se a cor da cáscara pasa de verde escura a verde clara ou amarelada.

**¿Queres saber máis?** A chirimoia pertence á familia das anonáceas, un xénero que abarca máis de 120 especies, das que só catro teñen importancia. A chirimoia é a «anona» máis importante.

**Pratos deliciosos**

- Sobremesas
- Batido de chirimoia e laranxa
- Xeado de chirimoia
- Mousse de chirimoia

