



## GASTRONOMIA DEL PARAGUAY

### DOLCE DI MAMON

Il **dolce di mamón** o **mamón sciroppato** è uno dei dessert della gastronomia paraguaiana e del Nord-est argentino e, come indica lo stesso nome, ha come base il mamón chiamato anche papaia o melone degli alberi, frutta bomba. Il suo nome scientifico è *Carica papaya* della famiglia delle Caricacee : pianta d' origine americana, conosciuta ed utilizzata in Messico, America Centrale e del Sud da diversi secoli. Oggi giorno si coltiva anche in tantissimi paesi di altri continenti, principalmente in Asia ed Africa.

Si tratta di piccole fette di papaia che si conservano in un succo vischioso, caramellato e liquido nel quale è stata cotta la papaia e che accompagna il dessert quando va servito e che per la natura dei suoi ingredienti ha un altissimo valore calorico. Questo preparato fa parte dell' arte culinaria ancestrale del Paraguay e del Nord-est argentino ( parte della grande area geografica abitata anticamente dagli indios guarani).

**Origine del nome :** Il nome “dolce di mamón” indica direttamente ed inequivocabilmente la sua origine guaranì. Il che è molto comune a molte piatti del Paraguay e del Nord-est argentino.

#### **Ingredienti :**

Fette di papaia  
(che possono essere verdi o mature) e  
zucchero.

Eventualmente quando la frutta è molto matura si può utilizzare “leja” (acqua nella quale si sia sciolto un po' di bicarbonato).

Una volta cotto il dessert si consiglia di aggiungervi indistintamente chiodi di garofani, bucce d'arancio o di limone.



## **Preparazione :**

Sebbene esistano diverse maniere per prepararlo, la più utilizzata comporta i seguenti passaggi :

alla frutta precedentemente tagliata a pezzi o in piccole fette si aggiunge lo zucchero in abbondanza e la si lascia riposare per 4 o 5 ore come minimo. Durante questo tempo la papaia si libera dell'acqua che contiene e nella quale alla fine verrà cotta ( in genere non è necessario aggiungere altra acqua.

Una volta liberato il liquido naturale del frutto, si procede alla cottura in un recipiente coperto e a fuoco basso senza mescolare il preparato di base.

La cottura impiega diverse ore e finisce quando la frutta acquista un colore ambra intenso. E' allora che si possono aggiungere : chiodi di garofano, bucce d' arancio o di limone.

## **Altri dati interessanti :**

- Il “dolce di mamòn” o “mamòn sciroppato” risulta a tanti troppo dolce. Per questo motivo al momento di conclusione del processo di cottura e quando il dessert sia “a punto” si raccomanda di aggiungervi un po' di succo di pompelmo per contrastare il suo forte sapore dolce.
- Si possono usare indistintamente frutti verdi o maturi, anche se è consigliabile utilizzarli sempre quando siano al punto intermedio, cioè semiverdi o semimaturi.
- Quando si utilizzano frutti verdi, la cottura impiega più tempo e si calcola che sia necessario un chilo di zucchero per ciascun chilo di frutta. La stessa quantità è raccomandata quando si desidera ottenere un dolce “molto dolce”.
- La papaia è di colore giallo-arancione, molto saporita, ricca di sali minerali e vitamine ed è per questo raccomandata per il trattamento naturale di malattie come la digestione lenta e difficile, debolezza di stomaco, itterizia, diabete, asma, tosse polmonare e tubercolosi.
- Secondo alcuni studiosi della storia del Paraguay, tutta la gastronomia paraguaiana che è venuta consolidandosi come piccola industria familiare dopo la Guerra della Triplice Alleanza (dal 1864 al 1870), è fortemente caratterizzata da un alto contenuto calorico. Con la situazione creatasi nel paese conseguentemente al genocidio provocato da questo grande conflitto, le scorte quotidiane di viveri erano diventate scarse e per questa ragione tutta la cucina paraguaiana è ancor oggi molto ricca in calorie.