

L'anguria, il frutto più fresco e leggero dell'estate

di Alistra Silva | 22.07.2015



STAGIONALITÀ



L'anguria è un frutto originariamente proveniente dall'Africa tropicale. Non è dato sapere quando l'anguria sia stata coltivata per la prima volta ma il primo raccolto di angurie registrato avvenne nell'Antico Egitto quasi 5000 anni fa ed è stato documentato in alcuni geroglifici. Il frutto veniva spesso deposto nelle tombe dei faraoni, come mezzo di sostentamento per l'aldilà. Nel mito egizio, l'anguria aveva origine dal seme del dio Seth. Nel X secolo d.C., l'anguria era coltivata in Cina, attuale primo produttore mondiale. Nel XIII secolo il frutto venne introdotto in Europa dall'invasione dei Mori.

In Italia vengono coltivate soprattutto in Puglia, nel Lazio e nella pianura emiliano-lombarda. I primi frutti provenienti dalla Puglia giungono sul mercato già a metà giugno, ma i frutti migliori sono quelli che maturano tra la prima decade di luglio e la fine di agosto. Esistono diverse varietà che si differenziano tra loro per la forma (ovale o sferica) e il colore della buccia (verde scura o verde striata); la polpa può essere rossa, arancione, gialla o bianca.

L'acquisto e la conservazione

Come riconoscere un'anguria matura e saporita? Il picciolo dell'anguria non deve essere secco. Se dal punto in cui il picciolo si trova, o si trovava, fuoriesce del succo, significa che siamo in presenza di un frutto maturo e zuccherino. Un altro trucco utile è il classico "suono di vuoto" che si ottiene bussando leggermente con un pugno sulla superficie del frutto. Anche la presenza di chiazze gialle o di striature sul frutto indica che l'anguria è ben matura. L'anguria, una volta tagliata, va conservata in frigorifero ricoperta con un foglio di pellicola. Si conserva per 2-3 giorni al massimo. Al momento del consumo è consigliabile asportare un leggero strato di polpa dalla superficie. L'anguria tagliata deve comunque essere preparata al più presto.

Il melone, fresco emblema dell'estate

di Alistra Silva | 06.07.2015

Il melone di colore arancione, gusto dolce e fresco, polpa profumata e zuccherina, è tra i frutti più dissetanti in assoluto per la...

L'orto e il giardino a luglio

di La redazione | 30.06.2015

Con l'inizio del caldo intenso, sia che abbiate un giardino o un orto sul balcone, quello a cui dovrete fare più attenzione è l&...

L'albicocca, vellutato toccasana per la salute

di Alistra Silva | 17.06.2015

Forma ovale, buccia vellutata, bel colore dorato, profumo e sapore invitanti, poche calorie e tante vitamine e sali minerali: l'albicocca &...

Il consumo

L'anguria viene consumata quasi esclusivamente al naturale. Può anche essere aggiunta nelle macedonie di frutta. Scavata e decorata può servire da contenitore per una macedonia. Esiste uno strumento apposito che permette di ottenere delle palline dalla polpa dell'anguria, che risultano molto decorative per le coppe di frutta o per i gelati. Con l'anguria si possono inoltre preparare frullati, sorbetti ed una specialità siciliana: il gelo di mellone.

L'anguria e la salute

L'anguria è uno dei frutti maggiormente dissetanti, rinfrescanti e ricchi d'acqua. È uno dei simboli dell'estate ed il frutto di stagione per eccellenza. Oltre ad un sapore delizioso, l'anguria presenta proprietà nutritive e benefiche interessanti. La normale composizione dell'anguria vede la presenza del 92% di acqua e dell'8% di zuccheri. Il suo consumo contribuisce dunque alla nostra idratazione durante le giornate più calde. L'anguria è uno dei frutti più leggeri e meno calorici che abbiamo a disposizione durante l'estate per la sua ricchezza d'acqua e per la completa assenza di grassi: 100 grammi di anguria contengono soltanto 30 calorie.

Come ci ricorda la campagna di promozione e informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" (<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>) - finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano -, il colore della frutta e degli ortaggi è un indizio importante per variare l'assunzione di sostanze preziose, proteggendo la salute e coprendo il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. Ogni colore (rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola) corrisponde a sostanze specifiche, con differenti azioni nutrienti e protettive. Per l'anguria il colore è il rosso. La frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Fragole, anguria e ciliegie, ma anche pomodori e peperoni, a patto di mangiarli crudi, per esempio in insalata, forniscono inoltre un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

Curiosità

Anguria o cocomero?

Il termine più appropriato, che ripete quello dei botanici, è cocomero e cocomero si dice in tutta l'Italia centrale, mentre anguria è un termine più regionale che invade tutto il Settentrione, con varianti dialettali notevoli. Mentre nell'Italia meridionale l'espressione comune è mellone (o melone) d'acqua, per distinguerlo dal mellone di pane, quello che tutto il resto d'Italia chiama semplicemente melone, e in Toscana vien detto anche popone.

Le angurie più grandi

Nel 2008, un agricoltore di Tsukigata, cittadina dell'isola di Hokkaid in Giappone, ha voluto sperimentare la coltivazione di angurie piramidali realizzandone sedici esemplari venduti al prezzo di 52 mila yen, l'equivalente di circa 400 euro. In Russia, dove nelle regioni meridionali con l'anguria si produce una particolare birra attraverso la fermentazione del succo zuccherato e bollito, l'agricoltore Kuban Igor Lihosenko, dopo aver piantato alcuni semi di una varietà di anguria dalle grandi dimensioni, ha visto crescere nel suo campo un'anguria da 60 chili e 400 grammi per la quale ha ricevuto un'offerta di 5 mila rubli, circa 1.100 euro. Il primato mondiale spetta a una coppia di coniugi americani originari del Tennessee che nel 2010 ha raccolto nel proprio giardino un'anguria dal peso di 132 kg.

Le sculture d'anguria

Infine, con l'anguria si fanno anche delle sculture. C'è un'arte, il watermelon carving, ovvero l'intaglio dell'anguria celebrato dal 2006 a Praga, in Repubblica Ceca, durante il Melounovy Festival: si tratta di una vera e propria galleria dove artisti di tutto il mondo lavorano le angurie intagliandole e ricavandone delle splendide sculture.

“Mangia e bevi” di anguria

di La Redazione | 22.07.2015



Ecco un dessert freschissimo per contrastare il caldo di questi giorni. Seguite le indicazioni per realizzare questa facilissima ricetta, gustosa e adatta in ogni occasione.

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di anguria
- 2 pesche bianche
- 1 banana
- 3-4 cucchiaini di zucchero di canna
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di Maraschino o altro liquore a piacere
- 30 g di cioccolato fondente al 70%

Private l'anguria dei semi, tagliate mezzo bicchiere di polpa a cubetti e mettete quella restante nel bicchierone del frullatore. Sbucciate le pesche, tagliatene una a cubetti e unite la restante polpa all'anguria. Tagliate mezza banana a cubetti e mettete l'altra metà nel frullatore. Frullate i tre tipi di frutta con lo zucchero di canna, il succo di limone e il Maraschino poi versate tutto in 4 grossi bicchieri. Unite la frutta a cubetti, grattugiate sopra il cioccolato e servite.