

---

## L'anguria un dissetante ideale

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Tempo d'estate: non può mancare la fetta d'anguria. Questo frutto, detto anche cocomero o melone, ispira tutta l'allegria e la luce di questa bella stagione. La polpa, di un bel colore rosso vivo, è croccante ed è dolce. L'anguria è originaria dell'Africa tropicale, dove sono oggi presenti piante selvatiche di questa specie, ed era molto apprezzata dagli antichi egiziani che la coltivavano lungo il Nilo. È citata persino nella Bibbia, dove si legge che gli ebrei rimpiangevano, tra l'altro, proprio questo frutto quando, guidati da Mosè, attraversarono il deserto del Sinai diretti in Palestina; e in una profezia di Isaia vi è un cenno ad un campo di cocomeri. Oggi la coltivazione dell'anguria, a livello mondiale, interessa oltre un milione e mezzo di ettari ed è particolarmente estesa in Russia, Turchia, Brasile e Stati Uniti. In Italia è concentrata soprattutto in Emilia-Romagna, Lombardia, Veneto, Lazio e Campania. Tonde, allungate o cilindriche, le angurie possono presentarsi di colore verde scuro oppure a striature verdi. Di anni fa, la notizia che un agricoltore giapponese ha prodotto persino angurie quadrate per facilitarne il trasporto. Di recente, poi, sono stati selezionati anche alcuni ibridi di questo frutto senza i semi. Quando fa molto caldo il corpo suda in abbondanza, il sudore copre la nostra pelle ed evapora sottraendo calore all'organismo, che riesce così a rinfrescarsi. Con il sudore il nostro corpo non perde, però, solamente acqua, ma anche sali minerali e vitamine, sicché l'anguria può ben considerarsi un dissetante ideale: è, infatti, il più acquoso dei frutti (95,3 per cento d'acqua) ed ha anche un contenuto di sali minerali (potassio, calcio, fosforo, ferro) e di vitamine A e C. Il sapore dolce dell'anguria deriva, soprattutto, da particolari sostanze aromatiche; infatti il suo contenuto di zucchero è di appena il 3,4 per cento. Questo frutto è completamente privo di grassi, ha un basso contenuto calorico ed oltre ad essere dissetante è diuretico ed è un prezioso alleato di chi vuole mantenere la linea. La ricchezza d'acqua dell'anguria, però, diluisce i succhi gastrici ed allunga i tempi della digestione: pertanto è meglio mangiarla lontano dai pasti. Infine, per scegliere l'anguria al punto giusto di maturazione, si deve battere con le nocche della mano: se rimbomba, vuol dire che è pronta; se invece fa un suono ottuso, è ancora acerba.