

---

# L'anguria

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

L'anguria con i suoi vivaci colori e il suo dolce gusto si può ben considerare il frutto simbolo dell'estate.

Originaria dell'Africa tropicale, fu portata in Europa nei primi secoli dopo l'anno mille, al tempo delle Crociate. Questo frutto in Toscana è chiamato cocomero e a Napoli melone d'acqua.

L'anguria, grazie al suo altissimo contenuto d'acqua (oltre il 95 per cento), è soprattutto dissetante e svolge anche una benefica azione diuretica. L'alto contenuto d'acqua però diluisce i succhi gastrici e allunga i tempi della digestione; quindi è meglio mangiarne una bella fetta lontano dai pasti.

Ha un basso contenuto di zuccheri (solo il 4 per cento) ed è annoverato tra i frutti che hanno poche calorie, (basti pensare che cento grammi ne forniscono appena 16).

Ha diverse sostanze particolarmente benefiche. Una di queste è il licopene, un carotenoide che ha un forte potere antiossidante-antinviechiamento.

Contiene la citrullina utilizzata dal nostro organismo come disintossicante dell'ammoniaca e per il trattamento degli stati di affaticamento.

In quanto precursore di arginina e ornitina è in grado di influenzare la produzione dell'ormone della crescita.

Alcuni studi hanno constatato che gli zuccheri del succo di anguria possono essere trasformati in etanolo e questo frutto, pertanto, potrebbe essere utilizzato per produrre biocarburante.

Recentemente accanto alle angurie classiche sono commercializzate anche mini-angurie di peso non superiore ai 2 kg. Una novità richiesta dai consumatori per una maggiore praticità di trasporto, conservando le stesse caratteristiche organolettiche dei frutti grandi. Sono il risultato di accurate selezioni di varietà già presenti in natura che incrociate tra di loro, senza alcun ricorso all'ingegneria genetica, hanno permesso di ottenere sementi di ibridi di angurie. Alcune ditte hanno messo in commercio anche angurie senza semi (angurie del futuro).