



L'ANGURIA

È un frutto tipicamente estivo, con spiccate proprietà reidratanti, diuretiche e depurative del sangue. È il frutto che contiene la maggiore percentuale d'acqua ed è quindi utile per rifornire d'acqua l'organismo disidratato dall'eccessiva traspirazione. Per molti non è facilmente digeribile: è pertanto consigliabile mangiarla lontano dai pasti.

Caratteristiche

Adatta anche per bambini ed anziani l'anguria è il frutto principe dell'estate essendo un frutto fresco, dissetante ed aromatico.

Quando fa caldo è in grado di assicurare un apporto idrico prezioso, essendo composta per il 95,3% del suo peso da acqua. Inoltre ha solo lo 0,2% di fibre, che la rende accessibile a tutti senza provocare rischi all'intestino, neanche per i più delicati, mentre sono presenti in buone quantità le vitamine: A (betacarotene), C, B1 e B6, ma anche minerali come il potassio e il magnesio, molto utili per sconfiggere la stanchezza dovuta al caldo, e in quantità minori anche calcio, fosforo ed altri elementi essenziali quali ferro, zinco e manganese.

Nonostante il suo sapore dolce, il cocomero non mette a rischio la linea: una porzione di 200 g solamente fornisce 32 calorie. Si tratta infatti di un frutto ipocalorico costituito da un mix di acidi organici (meno 0,3%) e di zuccheri (3,7%), presenti in percentuali bassissime rispetto a tutti gli altri frutti di stagione.

Il suo sapore dolce permette di sfruttare questo spuntino rinfrescante anche come ottima merenda oppure come dessert dopo i pasti. È preferibile non ingerire e soprattutto non masticare i piccoli semi neri presenti nella polpa: contengono sostanze fortemente purgative e irritanti per l'intestino.

A renderla così dolce è il fruttosio, che costituisce il 37% degli zuccheri totali. L'unico difetto è che è un po' troppo ingombrante, anche se in America e dal 2005 anche in Italia viene coltivata la mini-anguria.

Si tratta di un cocomero di dimensioni molto più ridotte rispetto a quelle tradizionali, arrivando ad avere un diametro di 14 - 16 cm per un totale di 1,6-2,7 kg. Inoltre il cocomero bonsai ha la buccia molto più sottile e i tanto odiati semi sono spariti; è

particolarmente dolce e succosa , con la polpa rosso intenso e con un grado zuccherino maggiore rispetto all'anguria tradizionale.

Presenta anche un livello più elevato di sostanze antiossidanti che si oppongono all'azione aggressiva dei radicali liberi e pigmenti che aiutano a prevenire la comparsa dei tumori come nel caso di caroteni, betacarotene e licopene. Osservando tutte queste caratteristiche non si può che pensare che si tratti di un perfetto risultato dell' Ogm, mentre le mini-angurie sono coltivate in modo tradizionale e il più genuino possibile. Passarsi un pezzo di polpa d'anguria sulla pelle ustionata dal sole, assicura un rapido effetto lenitivo e reidratante.