

ANGURIA



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

La coltivazione dell'anguria in Sicilia è dislocata nelle provincie di Trapani, Ragusa, Siracusa e Catania.

Di origini Egiziane, viene successivamente introdotto nel bacino del Mediterraneo ed in particolare in Turchia, Grecia, Italia e Spagna. La qualità migliore con un elevato grado zuccherino si produce in Sicilia nelle zone di Pachino a Ispica.

Le varietà più diffuse si possono ascrivere alla tipologia Crimson (forma rotonda-ovale) ed alla tipologia "Dumara" (forma allungata) con pezzatura media superiore ai 10 Kg.

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

La varietà Crimson Sweet è la più diffusa e viene commercializzata da fine Maggio a Luglio

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Il frutto si presenta con una forma tondeggiante, una colorazione della buccia verde con striature verde scuro ed una polpa compatta e croccante di un rosso intenso

EFFETTI SALUTISTICI

L'anguria è un frutto energetico. Una semplice porzione di anguria può aumentare i livelli di energia del 23%. Ciò accade per via del suo contenuto di vitamina B6, che il corpo utilizza per sintetizzare la dopamina, promotrice del benessere. L'anguria contiene inoltre magnesio, che viene utilizzato dal nostro corpo per rifornire di energia le cellule. La citrulina presente nell'anguria è un amminoacido che viene utilizzato dall'organismo per la produzione di arginina. L'arginina è in grado di dilatare i vasi sanguigni e di migliorare

l'afflusso di sangue. Grazie all'elevato contenuto di acqua (circa 95 grammi per 100 grammi di prodotto) svolge un'ottima azione diuretica ed è considerata da tutti il frutto estivo più fresco e dissetante.

Il consumo di anguria può inoltre contribuire a migliorare la qualità del sonno. Mangiare un paio di fettine di anguria dopo cena può stimolare nell'organismo la produzione di serotonina, per via del suo contenuto di carboidrati. Quando, nelle ore serali, i livelli di serotonina salgono, il cervello è meno sensibile ai segnali di disturbo, come i rumori, favorendo sonni tranquilli.

Considerando le proprietà benefiche dell'anguria, non possiamo fare a meno di notare come essa sia ricca di molte sostanze. Oltre all'acqua, presente in grande quantità, ci sono le fibre, i minerali (in particolare fosforo, calcio, sodio, potassio e ferro), la vitamina A e la vitamina C, la B2, la B1 e la PP.

Ciò che conferisce all'anguria il suo tipico colore rosso è il licopene, di cui sono ricchi anche i pomodori. Si tratta di una sostanza antiossidante, che combatte l'invecchiamento cellulare, agendo contro i radicali liberi

L'ALIMENTO IN CUCINA

L'anguria può essere consumata fresca, semplicemente tagliandola a fette, ma può essere anche suddivisa in cubetti ed impiegata per la preparazione delle macedonie di frutta. 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".

