

# Anguria

[Torna all'elenco](#)

## Profilo nutrizionale

L'anguria o Cocomero è fonte di [vitamine antiossidanti \(A e C\)](#), [vitamine del gruppo B \(B6\)](#) e [sali minerali](#), in particolare [potassio](#), [fosforo](#) e [magnesio](#) (rispettivamente, 112, 11 e 10 mg/100g di prodotto).

Il Cocomero è una buona fonte di vitamina C. E' anche una buona fonte di acido pantotenico, rame, biotina, potassio, vitamina A (sotto forma di carotenoidi), vitamina B1, vitamina B6, e magnesio. Nell'anguria si contano all'incirca 3,7 grammi di [zuccheri](#) per etto di frutto, 0,4 di [proteine](#) e 0,2 di [fibre](#). Per i motivi qui elencati, l'anguria è un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche; ad ogni modo, il consumo eccessivo è [sconsigliato ai pazienti diabetici](#). La sua ricchezza di nutrienti, rende l'anguria un'ottima scelta per aumentare la vitamina C e la sua protezione antiossidante dell'aminoacido Citrullina. Recenti studi hanno verificato il suo alto contenuto di licopene. Il licopene è un carotenoide, particolarmente importante per la nostra salute cardiovascolare, e un numero crescente di scienziati ora ritengono che il licopene è altrettanto importante per la salute delle ossa. Tra la frutta fresca che sono comunemente consumate, l'anguria ora rappresenta la fonte più importante di assunzione di licopene (in peso di frutti mangiati) di qualsiasi altro frutto. Pompelmo rosa e guava sono altri due importanti fonti di licopene, anche se questi ultimi frutti sono più spesso consumati sotto forma di succo. Tenere conto del livello di maturazione del frutto, se rosso, il contenuto di licopene diventa ancora più concentrato. Prima della completa maturazione, quando la polpa di un cocomero è principalmente di colore bianco, il suo contenuto di beta-carotene è vicino allo zero.

## Reazioni allergiche:

L'anguria non è un alimento che solitamente contiene allergeni. Negli ultimi dieci anni, però, le angurie da coltivazioni non biologiche, coltivate in alcune zone della Cina sono diventate tema di polemiche diffuse nella stampa popolare riguardo l'utilizzo di uno stimolatore della crescita sintetico chiamato Forchlorfenuron. Una combinazione di forti piogge e il probabile uso eccessivo dello stimolatore della crescita, hanno causato lo scoppio di moltissime angurie nelle aziende agricole nella provincia dello Jiangsu, e questo ha attirato la nostra attenzione. Anche se non si conoscono i dati effettivi sul consumo e uso diffuso di questi stimolatori, ci sono studi però sui residui trovati di forchlorfenuron nella gamma di 1-5 ppb nei cocomeri dove era stato utilizzato questo sintetico stimolatore della crescita. Se si vuole ridurre il rischio di contaminazione da tutti gli additivi sintetici di anguria e altri alimenti, si consiglia l'acquisto di anguria biologica.

## Suggerimenti per la preparazione

Lavare il cocomero prima di tagliarlo. Grazie alle sue grandi dimensioni, probabilmente non sarete in grado di metterlo sotto l'acqua corrente nel lavandino. In alternativa, pulirlo, con un panno umido o un tovagliolo di carta. A seconda della dimensione che si desidera, ci sono molti modi per tagliare un cocomero. La polpa può essere affettata, a cubetti, o a forma di palline con l'apposito aggeggio. L'anguria è deliziosa da mangiare così com'è, oppure la si può aggiungere a una macedonia di frutta. Molte persone sono abituate a mangiare insieme alla polpa succosa del cocomero, sia i semi che la buccia in quanto sono anche loro commestibili e ricchi di sostanze nutritive. (In realtà, in molte parti del mondo, i semi d'anguria sono ampiamente utilizzati come spuntino e la scorza di anguria in salamoia ha una ricca tradizione culinaria.) Se si sceglie di mangiare la buccia, si consiglia l'acquisto di un'anguria biologica certificata. (La ragione di questo suggerimento è che sulla buccia esterna delle angurie non biologiche ci sia un rischio maggiore che sia contaminata da pesticidi residui.)

## Utilizzo: idee rapide

- In insalata: anguria, pomodori maturi, olio EVO, foglie di menta, foglie basilico, Feta, origano.
- Purea di anguria, melone e kiwi insieme.

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---

- Come una zuppa fredda rinfrescante. Aggiungere e mescolare un po' di yogurt bianco e servire
- Nei paesi asiatici, i semi tostati di anguria sono consumati come spuntino o utilizzati in forma integrale o tritati per fare il pane.
- La scorza di anguria può essere marinata, in salamoia, o candita.
- L'anguria mescolata con cipolla rossa tagliata a fette sottili, sale e pepe nero, per una grande insalata estiva.
- L'anguria è una splendida aggiunta alle macedonie di frutta. Può essere tagliata in anticipo se refrigerata, conserva le sue sostanze nutritive per almeno 6 giorni.

Fonte di approfondimento e riferimento: [whfoods.org](http://whfoods.org)