

Proprietà nutritive e benefici dell'Anguria  
L'anguria è il frutto estivo per eccellenza e  
apporta molti benefici benefici  
all'organismo. Anche se contiene poche  
calorie ha un buon quantitativo di zuccheri,  
pari all'8%, e vitamine: in particolare sono  
presenti soprattutto il fruttosio (da qui il  
sapore dolce della polpa) e le vitamine C,  
A, B e B6. Inoltre ha un contenuto di  
licopene superiore a quello dei pomodori:  
di conseguenza il consumo di anguria  
aiuta a prevenire il tumore al pancreas.

Questo antiossidante protegge anche le  
cellule del corpo dall'invecchiamento e dai  
radicali liberi; allo stesso tempo abbatte i  
livelli di colesterolo cattivo così da  
prevenire malattie cardiovascolari.

Un consumo giornaliero di cocomero in  
estate consente di proteggere la pelle dai

raggi ultravioletti del sole e stimola l'attività cerebrale, grazie agli alti contenuti di vitamina B6.

## Utilizzo dell'Anguria in cucina

L'anguria è uno dei frutti simbolo dell'estate non solo perché cresce in questa stagione; infatti è composta per oltre il 90% di acqua e quindi risulta un alimento rinfrescante e con un minimo apporto calorico. In genere viene consumata fresca appena tagliata a fette, ma può risultare l'ingrediente principale di un gran numero di ricette, tutte gustose e capaci di dare sollievo dalla calura estiva.

Ad esempio l'anguria serve per realizzare ottimi sorbetti, frullati e gelati in modo semplice e molto veloce. Inoltre è possibile aggiungervi un altro prodotto estivo molto apprezzato come la sangria,

così da ottenere un aperitivo originale e rinfrescante.

In alternativa si può servire il cocomero come dessert sotto forma di gelato o di aspic: in questo modo anche chi è a dieta può assaporare un momento dolce. Infine questo frutto è uno degli ingredienti con cui si preparano gustose e rinfrescanti macedonie. Nelle zone dal clima tropicale è comune servire su un vassoio l'anguria tagliata a cubetti insieme a papaya, ananas e mango.

Nome scientifico: *Citrullus lanatus*.

Famiglia: Cucurbitacee.

Terreno ideale: profondo, sciolto, drenante, ricco.

pH ideale: da 5,5 a 7.

Preparazione del terreno: aratura – vangatura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, con letame maturo 4 – 5 kg al m<sup>2</sup>, oppure con stallatico pellettato 0,4 – 0,5 kg al m<sup>2</sup>. Aggiungere un supplemento di potassio attraverso compost o cenere di legna.

Quando seminare: marzo – aprile in semenzaio, maggio in pieno campo.

Luna indicata: crescente. Per approfondimenti consultare il libro *Calendario lunare delle semine e dei lavori*.

Come seminare: in vasi da 6 – 8 cm di diametro, oppure in pieno campo seguendo delle linee un seme ogni metro. Il seme va interrato di circa 2 cm.

Quando trapiantare: da marzo in serra o tunnellino, aprile maggio a pieno campo con temperature minime non inferiori ai 15 °C.

Clima ideale: ama i climi caldi con temperature estive intorno ai 30 °C.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: 1 metro tra piante e circa 2 metri tra file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: frequenti sarchiature.

Potatura: facoltativa, si può cimare le piante dopo la quarta foglia per favorire la comparsa di rami ascellari che successivamente porteranno una fioritura anticipata.

Irrigazione: irrigare spesso, assicurando costante umidità al terreno senza creare ristagni idrici; aumentare l'apporto idrico durante i mesi centrali del ciclo di coltivazione; ridurre l'apporto idrico in prossimità della raccolta.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le infestanti e diminuisce la traspirazione del terreno nei mesi più caldi.

Rotazione colturale: non coltivare angurie dove l'anno prima sono state coltivate

cucurbitacee, aspettare 3 anni prima di coltivare angurie sulla stessa parcella di terra. Dopo le angurie si possono coltivare leguminose.

Consociazioni consigliate: cipolla, porro, lattuga, spinaci, pomodoro.

Consociazioni sconsigliate: zucche, zucchine, melone.

Coltivazione in vaso: possibile, con l'ausilio di grossi vasi. (Articolo completo sulla coltivazione in vaso dell'anguria)

Avversità principali: oidio, peronospora, pitium, verticilium, virosi.

Insetti e parassiti: afidi.

Quando raccogliere: quando il pampino (viticcio) tende a seccarsi, si può anche provare a battere con le nocche sul frutto, se si ascolta un suono cupo l'anguria è pronta.