



L'anguria

di
Giuseppe
Chella

■ 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-antitumore.

Contiene la citrullina utilizzata dal nostro or-

ganismo 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). ■

SORBETTO ALL'ANGURIA

Un buon sorbetto con l'anguria. Procedimento semplice e risultato molto soddisfacente.

Il sorbetto si differenzia dal gelato per la mancanza di latte e uova e dal semifreddo che si prepara con panna e gusti assortiti (nocciole, cioccolato, polpa di frutta, ecc.). Tra queste diverse preparazioni il sorbetto si può considerare il progenitore. A differenza dei suoi successori è sicuramente meno cremoso, ma decisamente più leggero.

Ingredienti (6 persone)

Per il sorbetto di anguria:

1 chilo di polpa di anguria, 200 grammi di zucchero, 1 limone, 200 grammi d'acqua.

Per le goccioline di cioccolato: 100 grammi di cioccolato fondente.

Per la decorazione: 150 grammi di panna fresca, 2 cucchiai di zucchero.

Preparazione

Per il sorbetto di anguria: Tagliare a metà un'anguria e svuotarla. Porre la polpa dell'anguria in un recipiente cercando di togliere tutti i semi. Frullare l'anguria con il succo di un limone. A parte preparare uno sciroppo con acqua e zucchero, che metterete in un pentolino e porterete all'ebollizione. Quando lo sciroppo avrà

preso bollore spegnere la fiamma e far freddare.

A questo punto se avete una gelatiera procedete come indicato nelle istruzioni della stessa, altrimenti preparatela con il vecchio metodo della "nonna". Unire il frullato di anguria con lo sciroppo di zucchero e versare il preparato in un contenitore di metallo che porrete in freezer per almeno tre ore. Durante questo periodo dovrete girare di tanto in tanto con un forchettone.

Prima di servire rompere i blocchetti di ghiaccio, metterli nel frullatore e frullare.

Per le goccioline di cioccolato: Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Su un piano di lavoro mettere un foglio di carta da forno e versarvi sopra piccole goccioline di cioccolato. Lasciar raffreddare.

Per la decorazione: Al sorbetto di anguria unire le goccioline di cioccolato, che daranno l'idea di essere i classici semi dell'anguria, ma, con piacevolissima sorpresa dei vostri ospiti, questi saranno assolutamente da mangiare!

Servire in coppette possibilmente di vetro che avrete fatto freddare in freezer. Decorare con nuvole di panna, precedentemente montata con un po' di zucchero.

Cristina Orlandi

