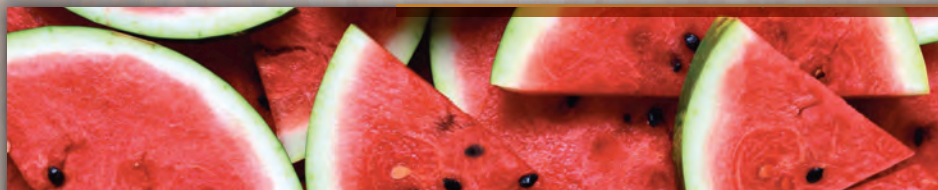


Alimentazione, benessere e salute



Le Angurie o Cocomeri (Cucurbita citrullus): dall'Africa a Roma

Il termine "anguria" deriva dal greco "angourion" e la pianta è originaria dell'Africa tropicale, dove si ritrovano ancora presenti numerose forme spontanee. Dopo un suo passaggio e insediamento nel bacino del Mediterraneo, dove gli antichi egizi la coltivavano lungo le rive del fiume Nilo, si diffuse in Grecia ed in Italia dove arrivò attorno al II° secolo d. C. Immagini di meloni e angurie sono rappresentate in affreschi egiziani come dono ai faraoni, e altre immagini si ritrovano in alcuni dipinti greci che risalgono ad almeno tre o quattrocento anni a.C. oltre che in maschi romani dell'epoca imperiale. Dopo l'anno mille, i movimenti di migliaia di persone, che andavano e venivano dalle crociate, aumentarono ed accelerarono la diffusione di questa coltura. I religiosi, negli orti dei conventi, pur ignorando le moderne formule genetiche, selezionavano i semi delle angurie più rosse, vigorose, più resistenti alle malattie, in pratica attuavano quella che oggi viene definita "selezione massale", che già, molto tempo prima, attuavano i Maia per selezionare le migliori pannocchie di mais.

Dove in Italia

Nel bel Paese si coltivano da 18.000 a 20.000 ettari di angurie (600/700.000 tonnellate) e le regioni maggiormente interessate da questa coltura sono nell'ordine: Lazio, Emilia Romagna, Puglia, Sicilia, Lombardia e Campania. Le prime due regioni rappresentano il 30/35 % delle produzioni nazionali ed i maggiori centri di produzione dell'Emilia-Romagna sono collocati nelle province di Ferrara (con il 60% della produzione regionale), seguono Modena e Reggio-Emilia.

Le varietà

Sono quattro o cinque i grandi gruppi a cui appartengono le numerose varietà di angurie: abbiamo i tipi rotondeggianti a buccia scura e scarsa visibilità della fetta; i tipi ovoidali a buccia chiara di colore verde striato scuro; i tipi oblungi striati, detti anche "americani"; i tipi tondi "nani" o "mini" del peso che va da 1,5 a 2,0/2,5 chilogrammi, poi abbiamo i tipi senza semi. La genetica, in particolare nel campo degli ortaggi (l'anguria si mangia come un frutto ma botanicamente è un ortaggio a vita annuale) sta continuando a sperimentare e ricercare forme, sapori e colori sempre più gradevoli al grande pubblico dei consumatori. Le varietà più diffuse in Italia sono la "Crimson Sweet" con pezzature pesanti da 7 a 10 chili, di forma ovale sferica e buccia segnata da striature scure su fondo verde chiaro, della stessa forma abbiamo anche le varietà "Miyako" e "Madera"; segue la "Sugar Baby", di dimensioni più piccole (da 2 a 4/5 chili), di forma rotonda, con colore della polpa rosso intenso, e questo è il tipo più apprezzato per i mercati esteri unitamente a "Fabiola" e "Toro"; fra le lunghe "americane" abbiamo la varietà "Royal Flash". Fra le piccolissime, con dimensioni di poco superiori ad una mela, ricordiamo la varietà "Rocio".

La natura che disseta

Oltre il 95 % del peso di una anguria è dovuto al suo contenuto di acqua ed il suo effetto benefico sulla salute umana sta nel buon contenuto di vitamine A e C, di Sali minerali quali il potassio e di due importanti fitocomposti: il licopene e le antocianine, responsabili della colorazione rossa e potenti antiossidanti che favoriscono il sistema immunitario, la presenza di Vit. C, inoltre, agevola l'assorbimento del ferro. Il sapore dolce delle angurie non dipende dal contenuto in zucchero, che è piuttosto basso (3,7/5,2%) ma dalla presenza di sostanze aromatiche. Le angurie sono indicate nelle diete dimagranti per la loro capacità saziante e per lo scarso apporto calorico (solo 15/16 kcal. per 100 grammi di polpa) e, per le persone adulte, è consigliabile imparare a deglutire anche i semi, che effettuano una benefica azione meccanica su tutto l'apparato digerente attivando la peristalsi intestinale.

Consigli per il consumo

Oltre ad essere consumata tal quale, l'anguria è particolarmente indicata per macedonie, marmellate e dolci; la sua polpa, idonea per frullati dissetanti e privi di zuccheri aggiunti, è ideale per i suoi effetti diuretici, lassativi e disintossicanti. Provare per credere!

Dr. Agr. Roberto Piazza

Pesche nettarine: dal nostro territorio un frutto d'eccellenza

Anche quest'anno abbiamo aderito alla campagna promozionale organizzata da OrtofruttaItalia, Fedagromercati/Acme e Mipaaf - campagna per la promozione di uno dei frutti d'eccellenza del nostro territorio - Pesche e Nettarine. Grazie alla nostra particolare posizione geografica possiamo proporre ai nostri clienti il meglio dell'ortofrutta emiliano romagnola appena raccolta. Frutta raccolta quasi matura che permette di ritrovare quel gusto che molti pensano sia perduto!!! Non ci stancheremo mai di ribadire che la qualità dell'offerta dei punti vendita degli associati Fida Bologna è quasi unica a livello europeo. Frutta sana grazie ai numerosi controlli di ASL e dei grossisti del CAAB, grossisti che tutte le notti riforniscono i punti vendita FIDA con una miriade di varietà.

Il segreto di una frutta così buona sta nella velocità di distribuzione del prodotto - nel giro di un giorno le pesche vengono raccolte quasi a maturazione e ci vengono consegnate alla notte quindi i negozianti di ortofrutta possono proporre, in giornata, un prodotto che non viene quasi mai refrigerato. Questo processo di raccolta e distribuzione si fa ancora manualmente, si sceglie la frutta in base alla provenienza, alla varietà, al "profumo", alla maturazione si sceglie con professionalità pensando alla soddisfazione dei nostri clienti perché questo è il nostro principale obiettivo.

Cercate i negozi che espongono la locandina "pesche nettarine di stagione", è frutta scelta con il cuore dai negozianti FIDA.

Marinella Degliesposti e Maria Francesca Delli
Federazione Dettaglianti Alimentari Confcommercio Ascom Bologna



Ricetta: Anguria - riso freddo - formaggio

Ingredienti (per 5 persone): 650 grammi di polpa di anguria, 420 grammi di riso basmati, 250 grammi di formaggio primosale, 2 limoni o 3 lime, 1 cetriolo, 12 foglie di menta, sale e pepe q.b., olio extravergine di oliva.

Preparazione: grattugiare finemente gli agrumi e amalgamare il tutto col succo degli stessi, con olio, sale e pepe. Cuocere il riso in acqua salata per almeno 16/17 minuti, di seguito lavarlo, scolarlo e trasferirlo in capiente ciotola. Formare dadini con la polpa dell'anguria dopo avere levato i semi, della stessa dimensione va cubettato il cetriolo. Lavare bene le foglie di menta, asciugarle e spezzettarle a mano, fare dadini col formaggio primosale, mettere nella ciotola del riso e condire il tutto con l'emulsione preparata prima. Conservare in frigo per almeno due ore e servire freddo.

I frutti del mercato

Angurie o cocomeri	Meloni lisci o retati	Pesche	Nettarine o peschenoci	Albicocche	Uve da tavola

Gli ortaggi del mercato

Pomodori rossi	Zucchine chiare	Indivie scarole	Fagioli borlotti	Melanzane violette	Peperoni rossi/gialli



www.abolognamangiobene.it

Trova i **Ristoranti** dove gustare il **menù aBologna MANGIOBENE**
#abolognamangiobene



La scuola di cucina dove tradizione e innovazione si incontrano.

Corsi professionali e amatoriali per tutti. Creatività e passione, gli unici requisiti!

Contatta Iscom Bologna: Via Cesare Gnudi 5 (BO) • Tel. 051.4155711 • ascuoladigusto@iscombo.it • www.iscombo.it