



ANGURIA



Originaria dell’Africa tropicale, l’anguria o cocomero, è una pianta della famiglia Cucurbitacea. L’anguria venne introdotta in Europa, probabilmente ad opera degli Arabi, dopo il XII sec. Questo prodotto della terra predilige il clima temperato-caldo, e per dare buoni risultati, vuole calore, luce e

acqua in abbondanza. Sono alcune decine i diversi tipi di cocomeri, differenti per forma, dimensioni e colore, della buccia e della polpa croccante.

I maggiori produttori italiani di angurie sono il Lazio, la Campania, la Puglia, la Lombardia e la Sicilia.

Proprietà: L’anguria è un frutto dissetante e remineralizzante che colora ogni estate. Chi pensa che sia soltanto acqua si sbaglia: è ricca di sali minerali, in particolare potassio e magnesio, contiene vitamine, ha un elevato potere saziante e un basso contenuto calorico, appena 16 in un etto. L’abbondante quantità di acqua rende poi l’anguria un frutto reidratante e rinfrescante, perfetto da consumare dopo lo sport o il movimento. Poi, il licopene contenuto in gran quantità nel cocomero, fa di questo frutto un potente antiossidante che facilita l’abbronzatura e protegge la pelle dai raggi solari.

Generosa di minerali come il potassio (ma ci sono anche fosforo, magnesio, ferro), previene i crampi alle gambe, allontanando anche il rischio di ritenzione idrica e gonfiore. E, con qualche morso di anguria, addio alla spossatezza dovuta a una giornata di caldo e sudore.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile	
Proteine	 0,4 %
Lipidi	tr
Carboidrati	 3,7%
Calorie	16

Fonte INRAN



Lo sapevi che: Secondo una leggenda, per la sua forma di palla, l’anguria è stato uno dei primi strumenti di gioco degli dei.

VARIETÀ



Crimson Sweet Classica anguria rigata, tonda di colore verde chiaro con striature verde scuro. Molto rustica e resistente la pianta produce bene in qualsiasi situazione. Frutti del peso massimo di 12/14 kg. con polpa, soda, croccante ad alto tenore zuccherino.



Sugar Baby Precoce

Varietà molto precoce. Frutti rotondi e piccoli, del peso di 4/5 kg. Buccia molto scura ma con polpa ad altissimo tenore zuccherino.

Attenzione: si spacca facilmente



Bagnacavallo è originaria dell'omonimo paesino romagnolo ed ha una buccia con base chiara e righe scure. In pratica, con colorazione invertita rispetto a quella più diffusa.