



Anguria, melone, cetrioli e zucchine, le cucurbitacee dell'estate

Sono tra gli alimenti più buoni e frequenti sulle tavole estive, ricchi di proprietà nutrizionali e molto versatili in cucina. Per chi ha un piccolo orto, la coltivazione delle cucurbitacee sarà ricca di sorprese e soddisfazione.

Le [Cucurbitacee](#) sono piante erbacee di natura strisciante che possono diventare rampicanti solo se appositamente sostenute. I loro frutti commestibili, botanicamente definiti “**peponidi**”, hanno una forma allungata, ovoidale o sferica; tra le frutti non commestibili si segnala il [cocomero asinino](#) o “**sputaveleno**”.

In questa grande famiglia rientrano alcuni ortaggi e frutta tipici dell'estate che portano sulle nostre tavole bontà e freschezza oltre a numerosi benefici per la salute. Stiamo parlando di anguria,

melone, cetrioli e zucchine



Anguria.

Anguria, la “rossa” regina dell'estate

Se dovessimo rappresentare l'estate con un alimento sicuramente il primo che ci verrebbe in mente è l'**anguria o cocomero**, una cucurbitacea dolce e gustosa che sazia e rinfresca nelle giornate più calde.

È il frutto commestibile della *Citrullus lanatus*, una pianta dal ciclo annuale che produce frutti dalla tarda primavera fino agli arbori dell'autunno. In Italia viene coltivata nelle zone più calde e temperate, soprattutto del sud, ma generalmente si adatta a qualsiasi tipo di terreno e resiste a periodi di prolungata siccità.

Considerata una “falsa bacca”, l'anguria è costituita da una parte esterna più dura detta **periarpo** e una interna o **mesocarpo**; le dimensioni sono variabili e dipendono dalla specifica varietà e dal tipo di coltivazione; il peso può oscillare da 1 a 23 Kg circa.

Da un **punto di vista nutrizionale**, tra i prodotti fruttiferi è in assoluto uno dei meno calorici; una porzione da 100 grammi apporta **solo 16 Kcal**. Il suo contenuto in **macronutrienti** (carboidrati, proteine e grassi) è trascurabile, essendo costituita per la maggior parte d'acqua che determina anche proprietà diuretiche. Nell'anguria, si ritrovano anche buone percentuali di **vitamine A e C** nonché di **calcio, fosforo e potassio**. Quest'ultimo esercita una funzione drenante, contrastando la ritenzione idrica, particolarmente insidiosa nelle calde giornate d'estate.

Per godere al meglio dei suoi benefici, è preferibile mangiare l'anguria lontano dai pasti principali

ed evitare di accostarla a bevande in quanto l'abbondante contenuto d'acqua già presente nel prodotto potrebbe diluire eccessivamente i succhi gastrici e rallentare la digestione.

I meloni



Melone retato.

È buono come frutta, essendo dolce e dissetante, ma è celebre anche come antipasto. Chi non conosce il tradizionale accostamento **prosciutto e melone** caratterizzato dall'irresistibile contrasto dolce-salato.

Esistono diverse varietà di melone, alcuni tipici dell'estate ed altri invernali, tutti buoni e ricchi di vitamine, sali minerali e fibre, con proprietà benefiche per reni ed intestino. Trascurando le varietà invernali come il **melone giallo** e il **melone amaro**, ci concentreremo su quelle estive ossia il **melone di Cantalupo** e il **melone retato**.

Il melone di Cantalupo

Il Cantalupo è una varietà molto diffusa caratterizzata dalla polpa arancione, dolce e gustosa. Grazie al contenuto di adenosina, molecola anticoagulante che impedisce la formazione di grumi nel sangue, è considerato un alleato contro il rischio di ictus ed infarto. Inoltre, è ricco di **vitamina A e B**; la prima protegge la vista da patologie come cataratta e degenerazione maculare mentre la seconda rinforza ossa e denti. L'elevata concentrazione di zuccheri, ne sconsiglia l'abuso a persona con problemi di diabete.

Il melone retato

Forma rotonda o ovale, buccia a rete (da cui “retato”) di colore grigio-verde o marroncino, polpa color arancio, profumata e gustosa, il **melone retato** è detto anche americano e può pesare da 1 a 2,5 kg.

Zucchine e cetrioli.

I cetrioli: elisir di giovinezza

I cetrioli sono ortaggi molto antichi, originari dell’Himalaya e giunti nel Mediterraneo grazie agli Egizi. Sono preziosi se si vuole avere una pelle sempre giovane e levigata ed infatti le proprietà idratanti ed emollienti di queste cucurbitacee sono sfruttate anche in campo cosmetico e nella skin care.

Dal punto di vista nutrizionale, sono ricchi di **acido tartarico** che inibisce l’assorbimento degli zuccheri presenti nei cibi e ci aiuta a mantenere la linea. La presenza di zinco, contrasta le macchie cutanee dovute all’età e aiuta a lenire il fastidio delle scottature solari.

Le zucchine

Le zucchine sono ricche di potassio, importante sale minerale che regola il battito cardiaco e la pressione sanguigna; contengono abbondante acqua che le rende molto digeribili. In cucina possono essere utilizzate sia cotte che crude, gratinate o al vapore, fritte o al forno.

© Articolo di Annamaria Laviano

Data di creazione

28/07/2017

Autore

redazione