

L'Anguria: regina dell'estate

Arriva la stagione più calda e con lei, la regina dell'estate: l'Anguria che affonda le sue radici nei tempi più antichi per dissetare e rinfrescare gli uomini di tutto il mondo in una croccante dolcezza di sapori.



Anguria o cocomero, regina o re?

Anguria o Cocomero? Femminile o maschile, qualunque genere sceglieremo, avremo sempre a che fare con lo stesso frutto dal sapore dolce e rinfrescante.

Senz'altro il termine più appropriato, quello più vicino al termine specifico usato dai botanici, è "Cocomero" che deriva da latino scientifico *Cucumis Citrullus*. "Anguria", invece, è il termine più regionale legato alle rispettive varianti dialettali. La declinazione al femminile di questo frutto arriva in Italia settentrionale attraverso la dominazione bizantina, dal greco *Angurion* che indicava il Cetriolo.

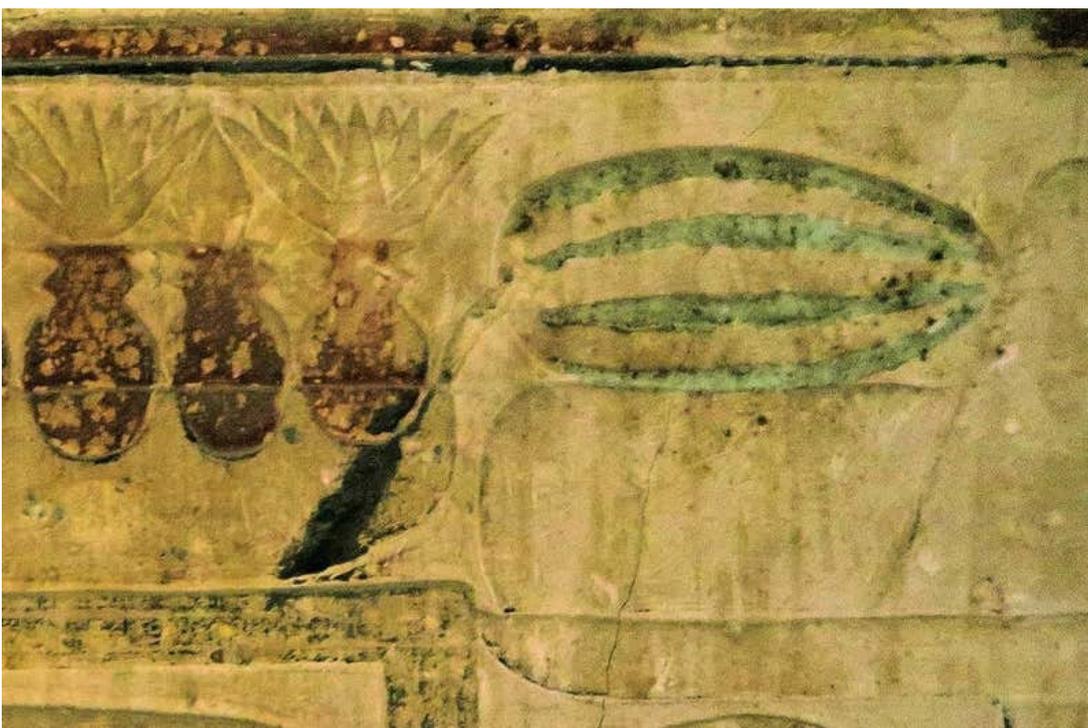
Entrambe le nomenclature vantano comunque ottime referenze storiche. Quindi è possibile usarle entrambe senza timore di essere corretti, e certi di riferirsi allo stesso delizioso frutto. **Quello che tutti abbiamo eletto a regina...o re dell'estate!**

L'Anguria: dall'Africa tropicale rotola fino alle tavole di tutto il mondo. Ed è subito un successo!

Sembra che l'Anguria sia giunta fino a noi dall'Africa tropicale dove avrà certamente trovato tutto il calore e la perfetta umidità di cui necessita. Sappiamo che da queste terre misteriose e per diversi secoli inesplorate, deve essere stata portata, probabilmente dopo una conquista, nell'antico Egitto.

Pensate, la prima testimonianza dell'Anguria la troviamo in alcuni **geroglifici risalenti a quasi 5000 anni fa**, forse assimilata al seme del dio **Seth**.

Si credeva che proprio questo generoso frutto potesse offrire conforto ai faraoni nel loro viaggio verso l'aldilà e, per questo, lo aggiungevano al corredo alimentare nelle tombe.



Evidentemente le Angurie egiziane erano così gustose che gli Ebrei raccontati dalla Bibbia, rimpiangevano quel dissetante frutto...e c'è da crederci se si considera l'aridità della loro terra, nel deserto del Sinai.

Passano i secoli e l'Anguria continua il suo viaggio lungo la costa del Mar Mediterraneo, poi verso oriente, portata da commercianti sicuri del successo che avrebbe riscosso. Poi giungerà fino alla lontana Cina che ne diventerà, ai giorni nostri, il primo produttore mondiale.

Bisognerà, invece, attendere il **XIII secolo** perché l'Anguria trovi la strada per l'Europa dove sembra sia stata introdotta dai Mori, più precisamente dai berberi del **Maghreb**. Pare che proprio in quest'epoca l'Anguria venisse coltivata nei giardini e popolasse i mercati europei, se **Giovanni Stanchi**, detto Dei Fiori, la ritrae già in una delle sue variopinte nature morte: per la precisione una tela attualmente di proprietà di **Christie's**, dipinta tra il 1645 e il 1672...ma ne ripareremo più avanti.



L'anguria nella pittura: l'arte che soccorre la scienza

Il guscio esterno, una sfera liscia e robusta, striata e bicolore, sembra prefigurare la perfezione "interiore" della rossa regina dell'estate. Un vero gioiello della natura che, infatti, non è sfuggito agli occhi attenti dei professionisti della "natura morta": i pittori del '600.

Pittori come **Caravaggio** e **Giovanni Stanchi**, solo per citarne alcuni, non si sottraggono alla sua perfezione estetica e la ritraggono scoprendone la sua essenza. Ma c'è molto di più...oltre l'aspetto estetico.



C'è qualcosa in quei dipinti dell'epoca Barocca che attrae l'interesse di un noto professore. Si tratta di **James Nienhuis docente di orticoltura**, all'università del Wisconsin, negli Stati Uniti.

Gli studenti sono rimasti abbastanza meravigliati quando, qualche anno fa, il loro professore si è presentato alla lezione di selettocoltura, proprio con la riproduzione della “*natura morta*” di Giovanni Stanchi.

Ma cosa ha attratto l’attenzione di questo uomo di scienza? Non il talento artistico di questo seppur apprezzato pittore, quanto un particolare insolito: in mezzo agli altri frutti, campeggia un Cocomero sezionato la cui polpa appare di colore troppo pallido rispetto a quello delle attuali Angurie.

Alcuni studiosi ipotizzarono che si trattasse semplicemente di un frutto acerbo, ma vennero prontamente smentiti dall’osservazione dei semi, di colore nero intenso, come si addice a quelli del frutto maturo.

[La lunga storia delle selezioni](#)

James Nienhuis arrivò a formulare l’ipotesi che si trattasse di una varietà selvatica anteriore alle tecniche di coltivazione, selezione e conseguente “*addomesticazione*” che l’uomo ha praticato e perfezionato nel corso dei secoli.

Le sue teorie, rilasciate al sito statunitense **Vox**, furono molto utili per spiegare come dal Seicento a oggi le Angurie siano state progressivamente selezionate e definitivamente modificate. Poco importa, ai fini della ricerca, la “piccola” gaffe dell’autore dell’articolo di vox o quanto meno dell’editor responsabile di non averlo corretto. Il titolo dell’articolo recita così: “*Un quadro Rinascimentale rivela quanto è cambiata la coltivazione dei cocomeri*”.

L’errore che attribuisce un dipinto tipicamente barocco al periodo precedente, il Rinascimento, con uno scarto di un secolo, non è passato inosservato agli esperti d’arte che hanno invocato il licenziamento dei responsabili dell’errore incriminato!

Ma torniamo a noi e alla nostra Anguria. Nei secoli passati, la poca polpa rossa dell'Anguria aveva lo scopo di fungere da placenta per i semi, con la funzione di conservarli e proteggerli.



In seguito, secoli di selezione studiate dall'uomo, portarono a diverse modifiche dell'Anguria, volte ad aumentare la parte rossa a scapito di tutto il resto. Era infatti proprio quella la parte da valorizzare perché ricca di gusto e di licopene.

Indagare i dipinti del passato per ricostruire l'evoluzione delle varietà botaniche non è una novità. Anche **Todd Wehner**, docente di orticoltura del dipartimento della **North Carolina State University**, afferma appunto che i dipinti del passato rappresentano "*un metodo interessante*" per studiare meglio le antiche varietà botaniche.

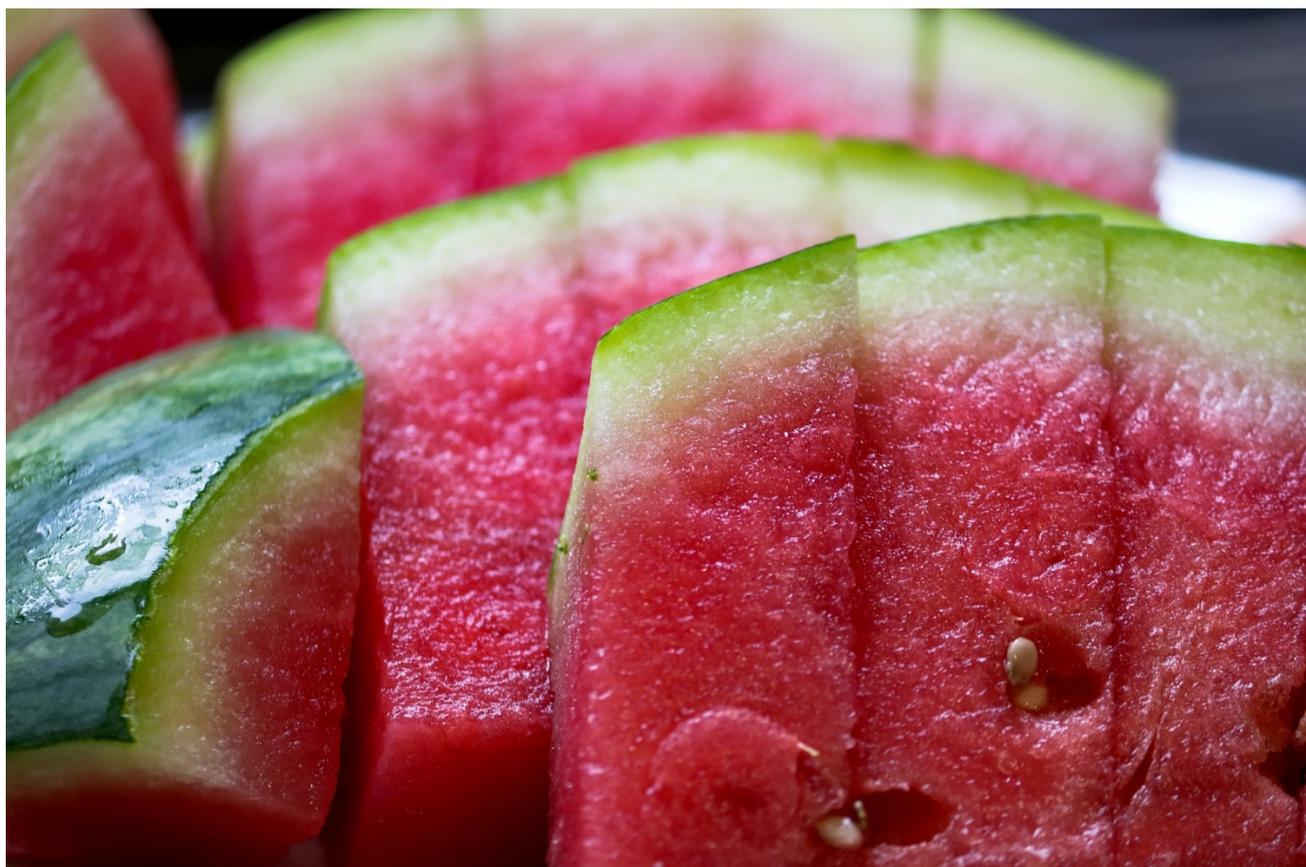
Dove non arriva la paleobotanica, la tendenza a dare una sbirciatina ad antichi dipinti è comune tra i botanici specializzati nella ricostruzione della storia delle

selezioni botaniche. Tecniche che, evidentemente, l'uomo pratica già da molti secoli. Ecco che allora la morfologia antica pare fondamentale per seguire i tracciati evolutivi delle specie vegetali.

L'Anguria tra gusto e straordinarie proprietà

L'Anguria non è solo un ottimo frutto per il suo gusto croccante e rinfrescante. Non è la regina dell'estate solo perché orna le spiagge e i party di tutto il pianeta. Lo è anche e soprattutto per il suo valore nutrizionale che la rende un frutto completo.

Pensate che una bella fetta di Anguria potrebbe sostituire un intero pasto lasciandoci leggeri e ben idratati.



Questo frutto “*degli dei*” ha, infatti, diverse proprietà benefiche:

- È **ricco di antiossidanti** quindi potente contro i radicali liberi e benefico per la pelle. Lo si deve soprattutto all'alta percentuale di Licopene che, come sappiamo, rappresenta un rimedio naturale contro il danno cellulare, quindi anche per **prevenire il cancro**.
- Grazie all'alta percentuale di acqua, ha il potere di farci sentire sazi, eliminando quello spiacevole senso di fame prolungato che è nemico della nostra linea.
- Rappresenta un ottimo **nutrimento per le donne in gravidanza**. Con il suo alto quantitativo di vitamina C è un frutto fondamentale per il giusto apporto vitaminico durante la gestazione e, in generale, per combattere raffreddori e influenza.
- Crampi notturni? Indolenzimento dopo un'intensa attività sportiva? Niente paura, l'Anguria è eccellente per **ristabilire il giusto equilibrio muscolare!** Consumato qualche minuto prima dell'attività sportiva, aiuta il nostro organismo ad assorbire meglio le proteine, evitando l'insorgere di spiacevoli crampi. Gustato dopo l'attività fisica sarà un ottimo rinfrescante e reidratante.
- Il cocomero rappresenta un ottimo aiuto per **tenere a bada la pressione sanguigna** e per **prevenire molte malattie cardiache**...C'è solo un problema, per dirla tutta: per ottenere davvero questo risultato bisognerebbe mangiare un cocomero e mezzo al giorno e, allora, visto che è tempo di raccolta...gustiamo l'Anguria in gran quantità!

Le Angurie seedless di Nunhems



Da sempre **BASF Vegetable Seeds** lavora a stretto contatto con l'intera filiera, per **comprenderne ogni esigenza e anticipare le richieste dei mercati**, rafforzando così la posizione di *leadership* nel mercato dell'**Anguria**.

Con la sua vocazione per l'innovazione **BASF Vegetable Seeds** è stata in grado di aumentare progressivamente **specializzazione, innovazione e varietà**.

In particolare, seguendo le nuove esigenze di mercato, ci si è dedicati allo sviluppo di **Angurie seedless**. L'**Anguria seedless** è il prodotto che va incontro ai nuovi stili di vita e di consumo.

Nunhems Italy - *BASF Vegetable Seeds Business, Divisione Agricultural Solution* - è **leader** nella selezione di **Angurie top di gamma** e offre un ricco assortimento di **varietà “midi”** che si differenziano sul mercato per **pezzatura, colore della buccia e colore della polpa**.

L'**Anguria seedless** è il futuro, non solo per la sua praticità, ma soprattutto per **l'esperienza di consumo. Polpa più croccante, pochi semi bianchi edibili**. La gamma **Nunhems Italy**, punta a offrire un prodotto che si distingue anche per l'aspetto organolettico, con una **maggiore dolcezza e texture peculiare**.



Punta di diamante nell'offerta di **Nunhems Italy** sono sicuramente le **varietà Sugar Baby: Style, Stellar e Fashion**. Si tratta di tre tipologie a buccia scura: **Stellar e Fashion** hanno una buccia scura e brillante che presenta una velata striatura; **Style** ha invece una colorazione esterna più scura e uniforme.

Sono tre angurie **senza semi**, di **forma tondeggiante e formato midi** (il peso va da 4 a 6 chili), dalla **polpa molto croccante e di alta qualità**.

In particolare, **Fashion** è stata la varietà che ha aperto la strada, in Italia, all'**Anguria nera** che si distingue per il suo aspetto, per l'elevatissima qualità interna tale da divenire oggetto di progetti esclusivi.

Un altro segmento di Angurie senza semi di alta qualità è quello delle **Jubelee**, all'interno del quale si distinguono le tipologie **Stargem** e **Sungem**, anch'esse di formato midi, che spiccano per la loro **buccia striata dal verde più inteso e brillante**, così come il **rosso della polpa**.

Infine, nel **segmento Crimson** la nuova introduzione di **Embassy** sta incontrando i favori di molti attori della filiera. **Embassy** è un'Anguria di formato tradizionale (7-9 chili) e di **forma ovale**, dalla **polpa molto soda e croccante**, che si contraddistingue anche per una tenuta superiore.

Il carattere esclusivo delle Angurie senza semi a marchio **Nunhems** si rispecchia, infatti, anche per l'elevata **shelf life**, nelle **rese in campo** e, in definitiva, nel diffuso consenso da parte di tutti, produttori e consumatori.

Nunhems Italy si occupa di Angurie da più di 20 anni. È da sempre alla ricerca delle migliori soluzioni possibili alle problematiche agronomiche, quotidianamente sperimentate dai produttori nei campi. Un requisito fondamentale, ad esempio, è quello di avere ottime **capacità di allegagione** anche in condizioni di basse temperature nelle coltivazioni precoci.

Animata da sempre dall'intento di offrire risposte innovative alla continua evoluzione delle abitudini di consumo, **Nunhems Italy**, non è solo "esperienza", ma tanta vocazione per la ricerca.

La ricerca affinata dall'esperienza, lo *staff* di esperti, l'assortimento completo di qualità, sono i tratti distintivi che rendono **Nunhems Italy leader del settore**.

Lo sapevi che... non è solo sferica o ovale?

L'Anguria non è solo come la conosciamo noi occidentali, nella sua perfetta sfericità o al massimo ovale. Non solo Nunhems ha pensato di renderlo "più pratico" offrendo al mercato le Angurie "midi", più pratiche e maneggevoli. Ci ha pensato anche l'ingegnoso **popolo del Sol Levante** avvezzo alle mode bizzarre, forse un po'...estreme.



Ebbene sì, i coltivatori giapponesi, negli ultimi 40 anni, hanno perfezionato una tecnica di coltivazione che ha portato allo scopo desiderato: **cocomeri cubici**. Sì, avete capito bene!

In realtà, questo sforzo non da ascriversi all'intenzione di poterli collocare con più facilità nel frigorifero, ma senz'altro a quello di stupire il pubblico di consumatori. Così anche per il cocomero a forma di cuore!

Frutti tanto bizzarri da divenire oggetto di collezione più che di degustazione...considerando che un solo cocomero di questi, potrebbe arrivare a costare **fino a 400 euro!**

Noi preferiamo la nostra anguria: rossa, dolce, succosa, semplicemente attraente alla vista e al gusto. Dal suono croccante, ogni morso è un tuffo nella freschezza. L'Anguria è tutto questo e molto di più.

E ora un po' di freschezza in cucina!

Vogliamo ora proporvi due ricette perfette per l'estate. Protagonista la nostra anguria che creerà ancora una volta un connubio perfetto di gusto, estetica e freschezza.

Una chitarra, un falò sulla spiaggia e una rinfrescante Caipiroska all'Anguria!



Cosa c'è di meglio di una bella serata con gli amici, intorno ad un falò, al suono della chitarra? Il suono del ghiaccio che tintinna nel capiente bicchiere del nostro variopinto cocktail!

Ingredienti per 4 *tumbler* da 300 ml di **Caipiroska all'Anguria**

Anguria polpa frullata 200 g, **Vodka** liscia 200 g, **Zucchero di canna** 120 g, **Lime** 80 g, **Succo di limone** 140 g, **Ghiaccio** cubetti.

Cominciamo eliminando le due estremità dell'Anguria: una delle due sarà la base del "contenitore" che fungerà da caraffa. Applichiamo un taglio ben preciso. Eliminiamo anche l'altra parte, effettuando un taglio più grande.

Ora con l'aiuto di un cucchiaio scaviamo l'interno dell'anguria, cercando di eliminare tutti i semi, se non si tratta della varietà senza semi, e raccogliamo tutti i pezzi di polpa in un recipiente.

Ora copriamo il recipiente con pellicola trasparente e riponiamo in frigorifero. Nel frattempo, poniamo nella centrifuga la polpa che abbiamo scavato.

Azioniamo la centrifuga ponendo un recipiente al di sotto, in modo da poter raccogliere il succo estratto. Pesiamo il succo e aggiungiamo la stessa quantità di vodka.

Ora riprendiamo l'anguria e incidiamola in un punto ben preciso con uno scavino. Si formerà un foro che sarà l'ingresso del piccolo rubinetto che inseriremo e che, posto in basso, fungerà da spillatore.

A questo punto versate il succo d'anguria mescolato con la *vodka* all'interno del vostro contenitore con spillatore.

Ora prepariamo la base pestata del cocktail: tagliamo i *lime* a metà e utilizziamone 1 metà per ogni bicchiere che prepareremo.

Tagliamo ancora le metà in due spicchi e versiamo all'interno dei *tumbler*. Aggiungiamo lo zucchero di canna e pestiamo con l'aiuto di un pestello.

Per avere bicchieri ancora più fantasiosi, potremo scavare l'interno delle estremità dell'anguria che abbiamo eliminato, per ricavarne 3 piccole sfere per ogni bicchiere. Su un bastoncino di legno sistemiamo, prima una fettina di lime e poi le sfere d'anguria.

Infine, decoriamo la nostra **Caipiroska all'Anguria** con 6 cubetti di ghiaccio per ogni bicchiere e la decorazione con lime e sfere d'anguria.

Ora non ci resta che godercelo...sarà un successo!

Insalata di anguria e non solo: un pranzo gustoso e rinfrescante



Estate, stagione delle vacanze, del riposo e dell'avventura, ma anche del caldo. È bello ospitare gli amici, magari sul nostro terrazzo, per ritrovarsi in una serata all'insegna del convivio, ma cosa cucinare quando è così caldo. Niente di meglio di una fresca insalata...ma non una qualsiasi. Semplice e sfiziosa, magari anche da consumare sulla spiaggia dopo la **Caipiroska!** 😊

Ingredienti per 4 persone

Anguria (meglio senza semi) 1,8 kg, **Lattuga iceberg** 170 g, **Mandorle pelate** 80 g, **Pistacchi** 40 g, **Formaggio feta o caprino**, **Olio extravergine d'oliva** 30 g, **Menta** q.b.
Sale fino q.b., **Pepe nero** q.b., **Aceto balsamico** qualche goccia.

Mondiamo bene l'anguria dalla buccia e dai semi, se presenti, e la lattuga *iceberg* che laveremo sotto l'acqua fresca. Ora sezioniamo la polpa in piccoli

cubetti. Per crearne di perfetti è necessario che la polpa dell'anguria sia soda e croccante. Taglieremo invece a listarelle sottili l'insalata *iceberg*, senza correggere la loro lunghezza.

A questo punto occupiamoci delle mandorle che sbucceremo e sminuzzeremo, e lo stesso faremo per i pistacchi sgusciati. Riponiamo il tutto in due ciotolini.

Per ultimo occupiamoci del formaggio perché non abbia a patire il caldo dell'estate. Dunque, tiriamolo fuori dal frigo all'ultimo momento e, che sia la più sapida feta greca o il più morbido caprino nostrano, tagliamolo a cubetti o a fiocchetti, nel caso il caprino sia più cremoso.

Ora abbiamo tutti gli ingredienti pronti. Non ci manca che mescolarli tra di loro aggiungendo qualche fogliolina di menta. Condiamoli avendo l'attenzione di preparare un'emulsione a base di sale e olio. Mescoliamo l'insalata e, infine, guarniamo con qualche goccia di aceto balsamico.

L'aspetto scenico sarà assicurato e il gusto...be' il gusto sarà quello di una fresca e dolce giornata d'estate!