

19 luglio 2016 11:49

Frutta di stagione. Il cocomero. Consigli per gli acquisti: per sceglierlo gratta e bussadi [Primo Mastrantonì](#)

Appartiene alla famiglia delle zucche ed e' forse il piu' caratteristico frutto di stagione. Parliamo del cocomero noto fin dall'antichita', addirittura dal periodo preistorico. Sicuramente il cocomero era mangiato dagli egiziani piu' di 4000 anni fa. Ne parliamo perche' il caldo di questi giorni induce ad una maggiore perdita di acqua e sali minerali che devono essere reintegrati. Il cocomero, o anguria, e' praticamente una bibita, contiene, infatti, il 95 % d'acqua e per questo in alcune regioni d'Europa e' conosciuto come melone d'acqua. Ha un buon contenuto di potassio (che si perde con il sudore) e il sapore dolce e' dovuto piu' che agli zuccheri a particolari sostanze aromatiche, il che rende il cocomero un eccellente prodotto per le diete dimagranti, anche perche' le stesse sostanze aromatiche danno un senso di sazieta'. Insomma mangiare una fetta di cocomero equivale a bere un bicchiere d'acqua. Occorre far attenzione ai semi perche' contengono glucosidi che hanno una forte azione purgante, non vanno, quindi, deglutiti interi e tanto meno masticati. Un buon cocomero si riconosce dalla buccia, di color verde scuro o con venature grigie, che alla percussione con le nocche delle dita deve dare un suono "sordo". Un metodo classico, che si usava tempo fa, era quello di assaggiarne un tassello, una prova concreta insomma, oggi questo non e' piu' possibile ma si puo' ricorrere ad un altro espediente pragmatico: grattare la buccia con l'unghia, se viene via facilmente il cocomero e' maturo al punto giusto.