

## COCOMERO o ANGURIA

Il "Cucumis citrullus" appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee della quale fanno parte anche il melone, la zucca e tutte quelle piante a frutto "gonfio" di umidità.

Il cocomero, messo in risalto al Meridione (dal latino "cucumis", è quello che per i padani è l'anguria (dal greco tardo "angurion" – cetriolo, trasformato poi nel bizantino "aggoiron").

Anche se nessuno ci fa caso, è proprio l'anguria uno dei simboli più evidenti della dieta mediterranea all'italiana. Italianissimo frutto patriottico (verde – bianco – rosso); si è scritto, addirittura, che Giuseppe Verdi ritrovava i temi per l'Aida nelle fette di anguria. Nel 1835, Alexandre Dumas, il padre dei "Tre Moschettieri" visitando Napoli, constatò che il popolo dei "bassi" non potendo nutrirsi dei troppo cari spaghetti, se non poche volte, nelle solennità, si cibava di pizza d'inverno e "melone d'acqua", cioè cocomero d'estate.

Lo stesso scrittore francese cita il detto partenopeo che vanta i meriti del frutto: si mangia, si beve e ci si lava la faccia. Il miglior modo di gustare la fetta di cocomero: addentare la polpa finché le "corni" arrivano alle orecchie.

Nelle calde serate d'estate, si consolidava la convivialità invitando i vicini di "podere" a mangiare il cocomero messo a dimora nel pozzo dal padrone di casa.

Il cocomero rievoca i bei tempi del "fast food" di casa nostra: il grosso mastello con enormi angurie galleggianti tra spezzoni di colonne di ghiaccio.

"Er cocommeraro", a Roma era l'artefice della goduria popolare, era l'incaricato del "tassello", la prova che lo faceva esplodere con il suo urlo disumano: "taja ch'è rosso !!!".

Il cocomero è la base di un semplice quanto sorprendente e raffinato sorbetto siciliano che si conosca, il "jelu 'e muluni" (gelo di anguria). E' una spremuta di polpa, con zucchero, acqua di gelsomino, fatta addensare dolcemente sul fuoco con amido per dolci. Si versa in formelle, facendo gelare in frigorifero. Al momento di offrirla, si cosparge con cannella in polvere, fiori di gelsomino e si

offre su di un letto di foglie di limone e di arancio. Un gelo perfetto che deve essere trasparente, colore rubino e sciogliersi in bocca quale cibo paradisiaco.

In Calabria, il cocomero lo chiamano "zi pàrrocu", zio parroco, perché rubicondo come la faccia di certi prevosti.

Il cocomero (o anguria) è una pianta erbacea annuale ed è originaria dell'Asia e dell'Africa (era già nota agli antichi Egizi).

Cresce in terreni umidi, ben drenati e ha bisogno di caldo e di sole. Ha radici molto estese e foglie grandi palmate. Il frutto è a bacca grossa (peponide) e viene utilizzato fresco. Nessuno oserebbe assaggiare un'anguria "calda", esposta lungamente al calore (e così ogni altro tipo di frutta), che si apprezza solo se giustamente fresca. Ma la natura è ben strana: se si raccoglie un'anguria dalla sua pianta, anche se esposta in pieno sole, ci si accorge che essa è "naturalmente fresca": un particolare processo delle cellule vegetali consente un continuo ricambio di energie che si trasformano, mantenendo un equilibrio della temperatura interna della frutta, finché essa rimane attaccata alla pianta.

Altro nome più antico e meno usato è "pasteca", un francesismo. L'anguria è chiamata pastèque o melon d'eau in francese; water melon in inglese; wassermelon in tedesco, cioè melone d'acqua come abbiamo visto nel napoletano e in altri dialetti dell'Italia meridionale.

L'anguria è ricchissima d'acqua (fino al 95%), contiene abbondante vitamina C e più modesti quantitativi di A e B. Contrariamente a quanto si ritiene è invece scarsa di zuccheri: ne possiede appena il 4 – 5% (per confronto si ricorda che la pera ne contiene il 15% e la banana il 22%). Scarsissime le proteine (circa lo 0,50%) ed i grassi (0,20%).

Chi è preoccupato per la linea quindi non ha alcun problema, perché 100 g di polpa forniscono appena 20 calorie. Inoltre si tratta di frutta facilmente digeribile, ed è indicata per i dispeptici e gli ipercloridici. Sono pochi coloro che debbono privarsi (ma non del tutto) di questa frutta estiva e cioè chi soffre di calcoli renali, arteriosclerosi, ulcera gastroduodenale. Congestioni, blocchi allo stomaco e malesseri che possono capitare dopo aver mangiato anguria sono dovuti quasi esclusivamente al fatto che la si è trangugiata freddissima, cosa

da evitare, perché la polpa, che non viene del tutto masticata, si ferma nello stomaco come un ghiacciolo.

Dettiamo una "credenza" che deriva dal Medioevo: le bucce del cocomero, messe sotto il letto, fanno morire le zanzare, pulci ed altri insetti (non certamente le mosche perché saranno attratte a nuvolette dal profumo e dal contenuto zuccherino di questo frutto).

E' interessante sapere che ci sono diverse varietà di angurie anche se tutte hanno la buccia esterna verde e la polpa rossa. Le varietà italiane sono tondeggianti e tra queste ricordiamo l'anguria "cinquantina" dalla buccia verde molto spessa e che matura a luglio; la "romagnola" (in agosto) molto voluminosa, con buccia verde scura ma striata; la "mora" (in agosto) anch'essa di grosse proporzioni, a buccia sottile, polpa dolcissima, ed ancora la precoce "cremonese". Le varietà dette americane hanno invece forma allungata: tra le più pregiate ricordiamo la "klondike" ed il "diamante nero" i cui esemplari possono superare rispettivamente i 15 ed i 20 chilogrammi di peso. Varietà più piccole sono le dolcissime "sugar baby".