



Poche calorie e tanti benefici, la â??scopertaâ?? sulla buccia di anguria: â??Non buttatelaâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â??

Dellâ??anguria non si butta via niente, buccia compresa. Mutuando un noto detto contadino (applicato in realt  alla carne di maiale che con ogni sua parte sfamava a lungo intere famiglie), si riassume cos  il messaggio che arriva dagli Usa, dove ora il Dipartimento dellâ??Agricoltura (Usda) ha pubblicato anche il profilo nutrizionale ufficiale della scorza del frutto dellâ??estate, inserendolo nel database â??FoodData Centralâ?? per consentire a dietologi, ricercatori, sviluppatori di ricette e altri professionisti del settore alimentare lâ??accesso a dati standardizzati per una parte di questo frutto a lungo sottoutilizzata. Grazie alle sue qualit  riconosciute e messe nero su bianco â?? poche calorie, tanti benefici â?? avviene dunque la sua consacrazione: da scarto che finiva spesso dritto nel cassonetto a â??piatto forteâ?? di inediti menu.

Un invito a liberare la creativit  per dare vita a nuovi modi di impiegare la buccia dellâ??anguria in cucina. La scheda nutrizionale semplifica la valutazione dello strato esterno del cocomero non solo nelle ricette, ma anche nellâ??ambito dellâ??educazione alimentare e nella pianificazione dei pasti, incoraggiando al contempo un maggiore utilizzo del frutto intero. Ma cosa dice il nuovo profilo nutrizionale dellâ??Usda? Semplicemente traccia un identikit preciso: una porzione da 50 grammi di scorza di anguria cruda a cubetti contiene solo 10 calorie e fornisce 1 grammo di fibre alimentari, insieme a 140 mg di potassio e 4 mg di vitamina C. Sebbene la scorza non sia pensata per sostituire la polpa ricca di nutrienti â?? precisano gli esperti â?? i nuovi dati dimostrano come possa integrare il valore nutrizionale dellâ??anguria, offrendo al contempo un altro modo delizioso per gustare appieno questo frutto. Che sia frullata in â??smoothiesâ?? e succhi, grattugiata in insalate, marinata velocemente o aggiunta a frittture e salse, la scorza di anguria â??rappresenta un modo semplice per ridurre gli sprechi alimentari e sfruttare al meglioâ?• un alimento rinfrescante, tanto caro in tempi di afa e temperature roventi agostane.

Si tratta, chiariscono gli esperti, di un valore aggiunto. Quanto alla polpa del frutto, questa   unâ??ottima fonte di vitamina C (25% del valore giornaliero raccomandato, Dv), una buona fonte di vitamina B5 (10% del valore giornaliero raccomandato) e fornisce anche vitamina A (8% Dv), vitamina B6 (8% Dv) e potassio (6% Dv), oltre al licopene presente in natura. Con circa il 92% di acqua e solo

80 calorie per porzione da due tazze (cup), favorisce insomma un' alimentazione sana. Da tempo incoraggiamo i consumatori a utilizzare l'anguria in ogni sua parte, dalla polpa dolce alla scorza versatile commenta Megan McKenna, direttrice senior Marketing & Foodservice del National Watermelon Promotion Board. Il nuovo profilo nutrizionale dell'Usda fornisce ai dietologi e ad altri professionisti della salute i dati di cui hanno bisogno per includere con sicurezza la buccia nelle ricette e nelle linee guida nutrizionali, aiutando i consumatori a trarre ancora pi  valore da ogni anguria che portano a casa.

La nuova inclusione nell'elenco degli alimenti consigliati si basa su un crescente numero di ricerche che evidenziano il ruolo di questo frutto in una dieta sana. Un'analisi pubblicata su Nutrients ha rilevato che bambini e adulti che consumano anguria presentano una qualit  della dieta complessivamente superiore e un maggiore apporto di fibre alimentari, magnesio, potassio, vitamine A e C, licopene e altri carotenoidi, rispetto a chi non la consuma, assumendo al contempo meno zuccheri aggiunti e grassi saturi. Sebbene questi risultati siano promettenti, sono necessarie ulteriori ricerche e i risultati non possono essere generalizzati a tutte le popolazioni. Ma intanto la sfida a chef e creator   aperta. Zero sprechi. Missione: la rivincita delle scorze. Aspettando i riscontri social di nuovi piatti gourmet che valorizzino non solo il rosso ma anche il verde brillante di un frutto che in tutto il mondo Italia in cima segna i ricordi pi  belli dell'estate da generazioni.

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 9, 2026

Autore

redazione