



FRESCO DESSERT

a cura della dottoressa dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini

Ingredienti

- 300 gr polpa di anguria
- 300 gr gelato al limone
- 100 gr ribes
- 100 gr mirtilli
- Vermut bianco qb

Preparazione

Private l'anguria dei semi e riducetela in tocchetti. Frullate il gelato con 4 cucchiari di vermut e servitelo subito con l'anguria, il ribes e i mirtilli.

Coccoliamo le persone che amiamo preparando questo semplicissimo dessert, ottimo anche come merenda.

Anguria

L'anguria o cocomero (*Citrullus lanatus*) è un tipico frutto estivo che appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee ed è una pianta nativa dell'Africa, anche se oggi diffusa in tutto il mondo. Il suo colore è dato dalla presenza di betacarotene e, in maggior misura, di licopene. Per quanto riguarda le caratteristiche nutrizionali nel frutto maturo, gli zuccheri sono rappresentati principalmente dal saccarosio e, in minor misura, da fruttosio e glucosio. Il nutriente che più caratterizza l'anguria è proprio il licopene, un carotenoide lipofilico che l'organismo non è in grado di sintetizzare e che viene assorbito esclusivamente con la dieta. L'anguria è anche fonte di potassio e ricca in citrullina un amminoacido non essenziale. La citrullina viene convertita nell'organismo in arginina, importante per la sintesi del monossido di azoto principale fonte di regolazione della funzionalità endoteliale e del tono vasale oltre ad avere funzioni antiossidanti. Dell'anguria possono essere consumati anche i semi insieme al frutto, oppure conservati e poi mangiati come snack o per arricchire altri alimenti (Olayinka, BU et al. 2018). I semi dell'anguria, infatti, contengono diversi nutrienti tra cui proteine e minerali (magnesio, potassio, fosforo, sodio, ferro, zinco, manganese, rame). Tra i composti fito chimici troviamo le saponine, i Tanini, i glicosidi e alcaloidi (Tabari,B et al, 2016). L'anguria può avere un ruolo protettivo nel consumo di frutta per l'insorgenza dei tumori del tratto aereo-digestivo (Word Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research ,2018).

Ribes-Mirtilli

Appartengono alla "famiglia" dei frutti di bosco. Contengono elevate quantità di fitocomposti bioattivi: particolare importanza hanno i polifenoli rappresentati, in particolar modo, dalle antocianine (responsabili del colore, viola, blu o rosso scuro che caratterizza molti frutti di bosco), gli ellagitannini, le proantocianidine e gli acidi fenolici come l'acido clorogenico. Composti minori sono le vitamine, i sali minerali e i carotenoidi, come luteina e β -carotene. Questi ultimi contribuiscono, in parte, al colore di mirtilli e dei lamponi.