

Consigli alimentari / di Caterina e Giorgio Calabrese

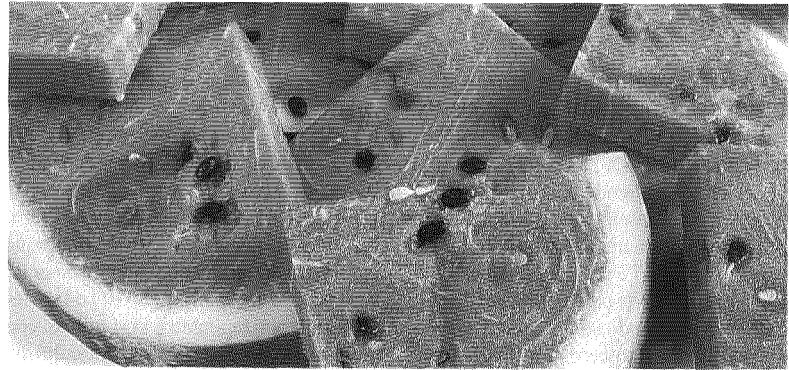


Quanto disseta il frutto "dimagrante"

Ha i colori dell'Italia e una forma giocosa. Aiuta i cardiopatici ma non è adatto ai bambini. Zuccheri? Ne ha meno della mela

«Ci sovviene il pesce che mangiavamo in Egitto gratuitamente, e i cocomeri e i meloni...» (Num. 11,5). Le origini di cocomeri e meloni sono talmente antiche da essere nominati nella Bibbia. Già allora erano menzionati tra gli alimenti costituenti la lista nostalgica ed erano così apprezzati da costituire, per gli israeliti, un rimpianto della terra d'Egitto. Il cocomero (*Citrullus vulgaris* o *C. lanatus*) è originario dell'Africa tropicale, dove gli Egizi lo coltivavano lungo il Nilo. Il cocomero appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee con oltre 100 generi e circa 800 specie diffuse in particolare nelle regioni tropicali e calde. "Water melon" per gli inglesi, "mellon d'eau" per i francesi, "wasser melon" per i tedeschi, per noi semplicemente "cocomero", frutto del buonumore protagonista immancabile della tavola estiva. Ha i colori italici e la forma giocosa, che ricorda lo sport più amato e seguito del nostro Paese. Un etto di cocomero fornisce 15 calorie: pochissime, cioè quasi nulla, con oltre il 95% di acqua. Si può quindi considerare un "cibo dimagrante", che sazia e disseta; tra i pochi minerali che contiene si rileva una buona presenza di potassio, fosforo, calcio e ferro; poco sodio.

Una lentissima digestione. Una discreta dose di alfa e beta caroteni sono contenuti nel cocomero e, da buoni antiossidanti, aiutano l'azione di prevenzione dell'invecchiamento precoce delle cellule. Il frutto, inoltre, contiene l'adenosina, un composto che oggi viene usato dai pazienti cardiopatici perché fluidifica il sangue e dà sollievo negli attacchi di angina pectoris. La notevole quantità di acqua fa sì che questo frutto, se consumato a fine pasto, possa prolungare il tempo di digestione per una eccessiva diluizione dei succhi gastrici. Per tale motivo, infatti, è poco indicato in grandi quantità nell'alimentazione dei bambini e nei soggetti che soffrono di digestione lenta. Pur percepito come molto dolce, la quantità di zucchero presente nel cocomero è pari a 3,4 grammi per cento grammi, poco se si considera che la stessa quantità di mela ne fornisce da 10 a 15 grammi (e la banana da 15 a 22



grammi). I semi, essendo di componente legnosa e dura, sono difficili da masticare, ed è preferibile che queste parti vengano eliminate dalla mamma per proteggere i bambini. All'interno dei semi ci sono dei glucosidi a forte attività purgante, che provocano, se ingeriti in grandi quantità, scariche diarreiche con spasmi colici.

Maiale vegetale. Il cocomero può essere considerato una sorta di maiale vegetale: è possibile infatti consumare tutte le sue parti. La polpa tale e quale come frutta o

per preparare sciroppi, bevande e sorbetti. La buccia può essere candita, conservata sott'aceto o usata come ingrediente per minestrone. Esistono poi varietà velenose da cui si estraggono proprietà medicinali: il cocomero asinino (*Ecballium elaterium*), da cui si estrae l'elaterio un glucoside dall'azione violentissima purgativa e idrogoga, o la Coloquintide, da cui si estrae la colocintina. Prima del Medioevo i cocomeri rimasero dimenticati per secoli poi furono riscoperti, ma alcuni medici li consideravano nocivi e capaci di causare morte

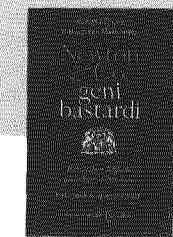
PAGINE DI SCIENZA

di Giovanni Caprara

Grandi scienziati, grandi liti

Le liti tra scienziati non sono una rarità. Anzi, sembra proprio che più le loro idee sono grandi maggiori sono gli scontri che suscitano. Su tutti sembra brillare Isaac Newton, il cui carattere era eccezionale anche per la sua disumanità, a giudicare dalle azioni. Un campionario interessante si sviluppa tra Seicento e Settecento con nomi storici per la scienza: oltre a Newton, la mente più eccelsa prima di Einstein, si incontrano Christiaan Huygens, le cui teorie permisero di costruire le pendole, Gottfried Leibniz, ideatore del calcolo infinitesimale, Edmund Halley, grande astronomo che scoprì l'omonima cometa, John Flamsteed dell'Osservatorio di Greenwich, bersaglio perenne di Newton, Robert Hooke, che mostrò il mondo al microscopio. Le cause delle controversie raccontate nel libro di Adrea Frova e Mariapiera Marenzana erano legate alle geniali intuizioni ma spesso derivavano da una pretesa di priorità ma pure

dal modo un po' ambiguo con cui comunicavano i risultati ricorrendo persino agli anagrammi. Le storie ricostruite in modo piacevole tolgono i veli attorno a personaggi visti troppo spesso in maniera asettica, mostrandoci invece il loro lato più umano, grandi difetti compresi.



NEWTON & CO. GENI BASTARDI
 di Andrea Frova, Mariapiera Marenzana
 Carocci Editore, pp. 303, 22 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SETTE | 33 — 14.08.2015

97