

Anguria regina dell'estate: dall'antipasto camuffato al dessert di rango al sorbetto per Gaza

18 Luglio 2025



PESCARA – Rossa, croccante, succosa, golosa è l'anguria. Delizia estiva fatta a fette, conviviale per natura, atout di gusto e potente gesto di solidarietà. Come accade il 19 luglio quando con un gelato e/o granita all'anguria acquistato nelle centinaia di gelaterie artigianali italiane in rete per "Un gelato per la pace", si raccoglieranno fondi per sostenere l'azione medico-umanitaria a Gaza di Medici Senza Frontiere (www.ungelatoperlapace.it), l'organizzazione indipendente impegnata ogni giorno nel fornire assistenza medica nei contesti più critici del conflitto.

Un semplice gelato all'anguria simbolo della resistenza palestinese, i suoi colori infatti – rosso, verde, bianco e nero – richiamano quelli della bandiera palestinese.

Frutto in assoluto dell'estate, l'amatissima anguria o cocomero (*Citrullus vulgaris /lanatus*), disseta con poche calorie, garantisce un pieno di antiossidanti naturali e arricchisce di gusto e freschezza molte ricette estive, dolci e salate: insalate, gazpacho, sorbetti e granite di anguria.

Proprio per la straordinaria ricchezza di licopene, l'Anguria dello Sceriffo, eccellenza calabrese (crotonese e lametino) ha trovato impiego anche nella cosmesi naturale grazie all'azione nutriente idratante ed anti età dei suoi composti.

"Una produzione pur sempre di nicchia ma di alto valore biologico e cosmetico, che combinata ad acqua termale, succo d'uva, miele, acido ialuronico, olio extravergine di oliva e altre componenti naturali di alta gamma restituisce all'epidermide gli ingredienti necessari per mantenersi giovane e sana" racconta a *Virtù Quotidiane* la **biologa e cosmetologa Elisabetta Ferrara**.

Un ingrediente che a suo modo stimola non poco il mondo dell'alta ristorazione.

A lavorare l'anguria come un pezzo di carne marinandola e poi abbattendola per romperne le fibre così da asciugarne i liquidi e compattare, per primo è stato il ristorante Mugaritz in Spagna, ricorda lo chef **Gianni Dezio**. Nel tempio anti-convenzionale della cucina globale, nella provincia basca, Dezio ha trascorso due "indimenticabili" mesi come stagista riportando con sé un mondo di suggestioni da modulare nella sua personale proposta. Come nell'antipasto Anguria, gamberi, cetrioli, ostrica.

"Un piatto dalle sfumature di gusto che si rincorrono" racconta lo chef di origine abruzzese, "dove l'anguria, concentrata nella consistenza dopo un giorno di lavorazione, ricorda il pomodoro con un gusto quasi sapido, e l'ostrica è ridotta in granita, un insieme molto interessante al morso e al gusto. È un antipasto che ho avuto già in carta da Tosto (il suo

ristorante in Atri aperto fino a 4 anni fa, ndr)”.

“L’anguria non è solo un frutto, è un atto di ribellione alla banalità, un ingrediente che con la giusta visione può stare al centro della scena accanto a foie gras e crostacei”. Fa eco idealmente allo chef Dezio il collega **Maurizio Labella**, 30enne cuoco dell’alta ristorazione internazionale, di recente rientrato in patria (in Molise) portando una ventata di freschezza e novità in itinere (ad appena 9 mesi dall’apertura con il format Hippo pizza in teglia ad Isernia è stato premiato dal Gambero Rosso Campione regionale Street Food 2026).

Di “visioni” e proposte chef Labella ne ha da vendere. L’anguria, dice, può essere messa sotto sale in modo da eliminare tutta l’acqua in eccesso e poi affettata come un prosciutto, la si può caramellare in padella come una bistecca facendo emergere note umami e quasi carnose, sovvertendo l’attesa del palato.

Il succo fermentato con il 2,5% di sale acquista umami e acidità perfetta per un cocktail oppure su del pesce alla brace, scampi e gamberi rossi. Ridotto con aceto balsamico o yuzu, il succo dell’anguria può diventare una gastrique moderna, ovvero una sala agrodolce, ideale su crudi di pesce o capesante. E si può anche affumicare, va avanti lo chef, perfetta in pairing con burrata o del pecorino fresco.

“In realtà”, rivela Labella a Vq, “l’anguria nasconde una dualità affascinante, dolcezza pura e note vegetali quasi erbacee. Un cuoco attento sa come valorizzare tutto questo andando oltre la texture croccante e succosa del frutto che tutti amano”.

Bruschettina ai peperoni? Qui il punto di domanda è obbligatorio, spiegano gli emergenti **Loris e Lorenza Cocco**, fratelli abruzzesi della provincia di Chieti ancor meno che trentenni, determinati ad esplorare le possibilità culinarie e sensoriali del vegetale. Capacità di visione e tecnica che propongono farm to table nell’home restaurant Casa Millefiori, a Sant’Eusanio del Sangro (Chieti), nella vecchia casa dei nonni.

Loris in cucina (di giorno) e pizzaiolo (di sera), Lorenza di sala, i due sono gli autori di questa simpatica idea di benvenuto, “un’inedita (perlomeno in zona) versione salata di anguria camuffata da peperone arrosto” raccontano. L’anguria è disidratata in forno, poi marinata, affumicata, infine condita con sale olio aglio e prezzemolo come da tradizione.

Esperimento pienamente riuscito. Al morso è il ricordo del peperone arrosto nella sua inconfondibile (!) consistenza, in sostanza è anguria al 100% , varietà Perla nera, dolce e croccante che non teme confronti.

“L’anguria ci stimola molto per le sue possibilità di espressione” dice Lorenza, “è un prodotto dalla resa straordinaria sia nella versione dolce che salata ma bisogna saperla lavorare. Con l’idea del finto peperone stiamo studiando altre preparazioni, sperimentiamo tanto sui vegetali, ne esploriamo le consistenze utilizzando le tecniche di trasformazione più svariata”.