Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quali parti del cocomero sono commestibili?

Lun 12/08/2019 - 09:55

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Il cocomero appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee e – benché possa raggiungere un peso di 15 kg – è un frutto a bacca.

Come è noto, la polpa del cocomero è molto succosa e povera di calorie – circa il 95% è costituito da acqua – e ha un sapore delizioso, particolarmente quando fa molto caldo. “Non tutti sanno, invece, che anche la buccia e i semi sono commestibili, e che anzi essi contengono sostanze nutritive preziose” fa notare Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell’Alto Adige. Nella buccia si trovano fibre, vitamina C e vitamine B, mentre i semi possiedono un prezioso apporto di grassi insaturi, vitamine e minerali, tra cui magnesio.

La buccia, però, non ha un sapore dolce, bensì ricorda piuttosto quello del cetriolo. Per questo motivo è indicata come ingrediente per le insalate: si pela lo strato verde esterno con uno sbucciapatate e si taglia la parte bianca in piccoli cubetti. La buccia del cocomero può anche essere cotta come conserva in agro-dolce.

I semi del cocomero vanno masticati o sminuzzati. “Ingerendoli senza masticarli, infatti, il corpo non può sfruttare le sostanze nutritive che vi sono contenute” spiega Silke Raffeiner. In altri paesi i semi del cocomero vengono arrostiti in padella, insaporiti con un po' di sale e sgranocchiati da soli o cosparsi su insalate o zuppe. I semi essiccati possono essere utilizzati anche nella preparazione di pane o dolci.

Una volta tagliato, il cocomero va conservato nel frigorifero e consumato entro tre giorni.