



L' Associazione Culturale StraBici-Fiab

per la rassegna **“In bici sotto le stelle”** vi invita a partecipare a:

AUNGURIA in compagnia **Mercoledì 24 agosto 2011**

Uscita in bicicletta per una serata in compagnia a degustare uno dei piaceri delle tavole estive: **la fresca e dissetante anguria e non solo.....**



Storia: David Livingstone, un famoso esploratore dell'Africa, riportò che l'anguria cresceva abbondante nel deserto del Kalahari, dove sembra che esso abbia avuto origine. Lì il frutto cresce selvaggio ed è conosciuto come Tsamma (*Citrullus lanatus* var *citroides*). La pianta è riconoscibile per le sue foglie particolari e per l'elevato numero di frutti che produce, fino a cento per ogni esemplare. Per questa ragione è una sorgente di acqua abituale per gli abitanti della zona, oltre a fungere da cibo sia per gli uomini che per gli animali. Non è dato sapere quando l'anguria sia stata coltivata per la prima volta ma il primo raccolto di angurie mai registrato avvenne nell'Antico Egitto quasi 5000 anni fa ed è stato documentato in alcuni geroglifici. Il frutto veniva spesso deposto nelle tombe dei faraoni, come mezzo di sostentamento per l'aldilà. Nel mito egizio il cocomero aveva origine dal seme del dio Seth. Nel X secolo d.C. l'anguria era coltivata in Cina, attuale primo produttore mondiale. Nel XIII secolo il frutto venne introdotto in Europa dall'invasione dei Mori.

Caratteristiche: Adatta anche per bambini ed anziani l'anguria è il frutto principe dell'estate essendo un frutto fresco, dissetante ed aromatico. Quando fa caldo è in grado di assicurare un apporto idrico prezioso, essendo composta per il 95.3% del suo peso da acqua. Inoltre ha solo lo 0.2% di fibre, che la rende accessibile a tutti senza provocare rischi all'intestino, neanche per i più delicati; mentre sono presenti in buone quantità le vitamine: A (betacarotene), C, B1 e B6, ma anche minerali come il potassio e il magnesio, molto utili per sconfiggere la stanchezza dovuta al caldo, e in quantità minori anche calcio, fosforo ed altri oligoelementi essenziali come ferro, zinco e manganese. Nonostante il suo sapore dolce, il cocomero non mette a rischio la linea: una porzione di 200 g fornisce solamente 32 calorie. Si tratta infatti di un frutto ipocalorico costituito da un mix di acidi organici (meno 0.3%) e di zuccheri(3.7%), presenti in percentuali bassissime rispetto a tutti gli altri frutti di stagione.

RITROVO: **ore 20.50** presso la sede dell'Associazione in Via Isonzo, 11 a S.Pietro di Stra (VE);

ore 21.00 presso Piazza Marconi a Stra

DEGUSTAZIONE: presso **Club AURORA in Via Vigonovese, 68**;
ciascuno paga la propria consumazione

PERCORSO IN BICICLETTA: Stra - Tombelle - Camin - Noventa – Stra, circa **Km. 14 in totale**.
Il percorso è in prevalenza su piste ciclabili e asfaltate.

BICICLETTA: city bike o mountain bike, con **camera d'aria di scorta, luci anteriori e posteriori**

DIFFICOLTÀ: **facile ***

RIENTRO PREVISTO: **ore 23.30** circa a Stra (VE)

Vi aspettiamo numerosi con le vostre biciclette ricordando che **per le uscite serali, è necessario che la bicicletta abbia un fanale e/o un lampeggiante e che ciascuno disponga di un giubbotto ad alta visibilità secondo le nuove disposizioni del codice stradale.**

La partecipazione è aperta a tutti. Quota per l'assicurazione dei non soci: + **2,00 euro/cad.** da versare prima della partenza. Durante le escursioni si è tenuti a rispettare il codice della strada. L'uso del casco non è obbligatorio ma consigliato. L'Associazione declina ogni responsabilità per danni arrecati a cose e persone. La ciclo escursione non è una iniziativa turistica organizzata, bensì una attività esclusivamente ricreativa – ambientale - culturale, svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione.