

# Trionfo estivo

Dissetante e rimineralizzante, il **melone** è il frutto perfetto per l'estate, **ingrediente** versatile per creare bevande salutari e profumare sorbetti, **granite**, aperitivi e semifreddi

di Annamaria Andreasi

## Origini incerte

È considerato un frutto ma, in realtà, è un **ortaggio**, stretto parente di zucca, cetriolo e anguria. La pianta è un'erba che sviluppa lunghi steli ramificati che, normalmente, si lasciano strisciare sul terreno ma cui si può conferire anche un elegante portamento **rampicante**. Alcuni studiosi dicono che provenga dall'Africa mentre altri dall'Asia Minore, ma non si conosce la specie **selvatica** originaria. Sicuramente è molto antica, pare che già 3mila anni fa i **Sumeri** la conoscessero, perché i suoi frutti sono presenti sulle tavole imbandite rappresentate nei bassorilievi.

## Dall'antichità a oggi

Numerosi documenti storici ritrovati provano che gli antichi **Greci** e **Romani** consumavano abitualmente meloni provenienti dall'Asia Minore; nelle sue cronache Plinio il Vecchio narra che l'imperatore **Tiberio** ne era particolarmente goloso e il medico greco **Galeno** riconobbe e studiò per primo le tante proprietà salutari contenute in questo straordinario frutto. In seguito alla caduta dell'Impero

Romano, cessò l'afflusso di meloni da Oriente, ma la loro **coltivazione** aveva ormai cominciato a diffondersi nel Mediterraneo, soprattutto in Spagna e in Italia. Oggi nel nostro Paese si conta una **produzione** complessiva di **633mila** tonnellate; primo produttore assoluto è la Sicilia, con 172mila tonnellate, seguita da Lombardia con 106mila tonnellate, Puglia (55mila) ed Emilia Romagna (45mila).

## Derby con l'anguria

È più amata l'anguria oppure il melone? Mentre nel resto del mondo l'anguria si classifica prima assoluta nella produzione e nei consumi, nel nostro Paese chi tiene banco è sicuramente il melone. In totale **controtendenza**, rispetto al quadro internazionale, da noi si consuma quasi l'intera produzione e l'esportazione, di conseguenza, è davvero limitata. Quindi, non c'è dubbio che, almeno nella nostra classifica nazionale, il derby ortofrutticolo veda **vincitore** il profumato frutto a pasta gialla, arancione o bianca.

### Origine romana

Il nome "Cantalupo" è quello di una città vicina a Roma chiamata Cantalupo in Sabina, dove nel 1400 i semi di melone portati dall'Armenia furono piantati nei terreni pontifici. Tra le varietà di cantalupo più apprezzate ci sono il tipo **Comune** a polpa rossa, molto diffuso nella zona di Latina, e il **Prescott**, fortemente profumato, indicato soprattutto per gli antipasti.



Mockup on Unsplash

## I più diffusi

Sono molte le varietà di meloni esistenti in Italia. Il catalogo del Ministero delle Politiche Agricole ne registra una **cinquantina** (a livello mondiale, naturalmente, sono molte di più). Le più consumate dalle famiglie italiane sono quelle del melone **Retato** e del Cantalupo. Il primo ha la buccia ricoper-

ta da un reticolo fittissimo color corda che preserva il frutto anche dopo la raccolta; la polpa è gialla arancione, molto dolce e aromatica. La specie **Cantalupo**, invece, ha scorza liscia con venature di colore verde scuro; è più delicata e ha polpa giallina con profumo intenso.

*nell'antichità il melone era più piccolo e meno zuccherino, lo si mangiava con pepe e aceto, condito come un'insalata*

## Eccellenza del territorio

Terra vocata per i meloni è la **Igp** e la sua coltivazione è zona di confine compresa fra **Lombardia** ed **Emilia Romagna** dove, fin dall'epoca rinascimentale, è coltivato il melone **Mantovano**. Ricercato e apprezzato per le eccellenti caratteristiche gustative della sua polpa soda e succosa, ha ottenuto nel 2013 il **marchio** europeo **Igp** e la sua coltivazione è severamente regolamentata da un **disciplinare** che circoscrive le zone predisposte per la sua produzione in ventisei Comuni del mantovano, otto nella provincia di Cremona e tre tra quelle di Modena, Ferrara e Bologna. È presente nelle due tipologie, cantalupensis e reticulata.



realizzazione di Beppo Tonon

## Frutto d'inverno

Sebbene il melone sia considerato prettamente estivo, esistono varietà cosiddette invernali. Sono coltivate soprattutto nelle regioni meridionali; la buccia è liscia e senza costole, di colore giallo o verde scuro e hanno polpa **bianca** o gialla dal sapore molto dolce. Sprigionano tutto il loro aroma solo nel momento in cui vengono aperte. Tra le varietà più note, si ricordano il Gigante di **Napoli** (buccia sottilissima, polpa dolcissima), il Moretti-no (di colore verde scuro) e il Melone di **Malta** (la polpa presenta un cromatismo striato che va dal bianco pallido al verde intenso). Sono detti invernali non per la stagione di raccolta, ma per la lunga **conservabilità** che permette di consumarli fino a dicembre o gennaio.

## Come consumare

Il melone va conservato in un luogo fresco o in **frigorifero** (fino a tre giorni), avvolgendolo prima nella carta e poi in un sacchetto per alimenti perché non assorba gli odori degli altri cibi. Va fatto riposare a temperatura **ambiente** un'ora prima di consumarlo, così è più digeribile e i suoi **nutrienti** possono essere meglio assimilati. Il frutto dorato, infatti, non è solo dolce e dissetante, è ricco di sali, vitamine e fibre, un vero **integratore** dalle proprietà disinfiammanti, diuretiche e rinfrescanti.

*due o tre fette di melone  
sono in grado di fornire il corretto  
fabbisogno giornaliero  
di vitamina A e C*

## Può vincere

il **caldo**...

Secondo una ricerca effettuata in Scozia presso la **Medical School** dell'Università di **Aberdeen**, il melone è in grado di prevenire la maggior parte dei disagi legati al caldo. Fornisce una miscela equilibrata di liquidi (circa il 90 per cento del suo peso totale è **acqua**) ed è ricco di **minerali**, tra cui sodio, calcio, magnesio e soprattutto **potassio** che contribuisce a tenere sotto controllo la pressione e ripristina le scorte idriche perdute a causa della sudorazione. Il buon contenuto di **ferro**, contrasta anemia e stanchezza alimentate dal calore.



realizzazione di Beppo Tonon

## ... e mantenere **snelli**

Contrastano la disidratazione anche gli zuccheri e le vitamine antiossidanti. Il melone estivo è ricco di vitamina C, del gruppo B e di vitamina **A**, come testimonia il colore arancione, dovuto alla presenza di **betacarotene**, la stessa sostanza che dà la tinta alle carote e che l'organismo trasforma in vitamina. E le **calorie**? Davvero poche: solo 33 per 100 grammi di polpa, mentre i grassi sono praticamente inesistenti (per 100 grammi circa lo 0,19 per cento) e gli zuccheri sono in media 7,86 grammi per etto. Il melone, quindi, **non pesa** sulla bilancia.



## Il meglio di sé

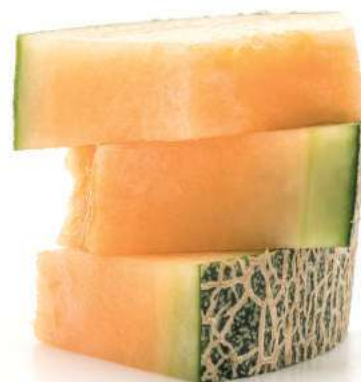
Il melone si presta a molteplici utilizzi, compreso il tanto diffuso piatto "prosciutto e melone" (l'abbinamento pare abbia quasi millecinquecento anni di storia), ma è quando lo si impiega nelle preparazioni di **gelateria** e **pasticceria** che esprime le sue migliori potenzialità. La **crema** di melone e la **mousse** - golose e rinfrescanti da gustare in coppa - sono anche ingredienti base per comporre inediti dessert. Aggiungono un tocco estivo a **cheesecake** e **panna cotta** e si possono utilizzare per **farcire** cupcakes, pan di spagna, torte senza cottura e preparare **clafoutis** e **semifreddi**. Per queste ricette è consigliato il melone Cantalupo, retato o liscio, raccolto maturo e sodo in piena stagione.



Freepik - Mrsiraphol

## Elisir della tradizione

Da assaggiare il Meloncello Campano, un **liquore** denso e **cremoso** a base di latte, zucchero e infuso di melone Cantalupo macerato nell'alcol; è prodotto da Sorrento ad Amalfi sino al Cilento, dove da sempre è radicata una ricca tradizione legata alla **produzione** di liquori. Dolce e morbido al palato, è da bere **fresco** e da tenere in frigo, pronto per profumare creme, gelati, budini, dolci e cocktail. Anche la **confettura** di melone dona delicate aromatizzazioni a tartellette e crostate, senza dimenticare la **conserva** di melone al **Porto**, ottimo accompagnamento di dolci, ma anche di piatti salati, come formaggi e carni bianche.



Freepik - Topntp26

## Drink aromatici

Con tutte le varietà di melone, estive e invernali, si possono creare dissetanti long drink vegetariani, gustosi aperitivi e **cocktail**, alcolici e non. Le versioni aromatizzate al melone spopolano, una delle più riuscite è la Caipiroska, una variante dolce e tropicale della Caipirinha che, al posto della Cachaça, si usa la **Vodka** e in questo caso un'aggiunta di polpa di melone. La più semplice prevede 3/4 oz Vodka - 1/2 oz liquore al melone - 1/2 lime - 2 ts zucchero di canna - 2 oz polpa/uurea di melone.



Freepik - Jcomp