



MELONE

Proprietà benefiche

È uno degli emblemi dell'estate. Il melone ha proprietà dissetanti, rinfrescanti e diuretiche:

Alta presenza di betacarotene che aiuta l'organismo a produrre la melanina, la quale è la diretta responsabile dell'aspetto dorato della pelle in estate, quando ci si espone ai raggi del sole.

Le proprietà antiossidanti del melone sono assolute soprattutto dalla vitamina A e dalla vitamina C.

Possiede un elevato contenuto di potassio e grazie alla presenza di calcio e fosforo svolge un'azione contro l'osteoporosi.

Guida all'acquisto

Consistenza della buccia che non deve mostrare ammaccature e parti molli.

Il colore della zona che circonda il picciolo (la parte che teneva il frutto attaccato alla pianta), che deve essere verde smeraldo, indice di recente raccolta.

Se il melone poi emette un profumo dolce, allora è maturo.

Come conservare

I meloni estivi in frigorifero, avendo cura però di isolarli dal resto degli alimenti a causa del loro forte odore.

I meloni invernali possono stare a temperatura ambiente fino al momento del consumo; solo una volta aperti, è bene riporli in frigorifero senza particolari accorgimenti.

Durante l'Impero Romano il melone si diffuse rapidamente in Italia, ma in insalata e non come frutto.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	47
Acqua (g):	90.1
Proteine (g):	0.8
Lipidi (g):	0.2
Carboidrati disponibili (g):	7.4
Zuccheri solubili (g):	7.4
Fibra totale (g):	0.7
Fibra solubile (g):	0.19
Fibra insolubile (g):	0.55
Energia (kcal):	33
Energia (kJ):	137
Sodio (mg):	8
Potassio (mg):	333
Ferro (mg):	0.3
Calcio (mg):	19
Fosforo (mg):	13
Tiamina (mg):	0.05
Riboflavina (mg):	0.04
Niacina (mg):	0.6
Vitamina A retinolo eq. (µg):	189
Vitamina C (mg):	32

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 33 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D



Da luglio a settembre per i meloni estivi.

I meloni invernali si possono conservare per lunghissimi periodi e sono presenti tutto l'anno.