

Proprietà nutritive e benefici del melone
Il melone è quasi interamente composto d'acqua (circa il 95% del suo peso totale). Per questo motivo è un frutto molto consumato durante l'estate, in quanto dà sollievo dall'afa e una sensazione di freschezza. Allo stesso tempo consente di alleviare i bruciori di stomaco e di depurare i reni. Inoltre il melone ha un alto contenuto di sali minerali e di vitamine, mentre la percentuale di grassi saturi presenti è pari a zero. In particolare contiene calcio, fosforo e ferro, mentre dal punto di vista delle vitamine sono presenti soprattutto quelle dei gruppi A, B e C.

Bisogna tenere a mente che, proprio per il fatto di essere composto quasi completamente di acqua, il melone ha pochissime calorie, solo 60 calorie per porzione. Infine questo frutto è consigliato

a chi soffre di ipertensione o per le persone a rischio di infarto oppure con problemi cardiovascolari: infatti contiene un agente anticoagulante, che previene coaguli nel sangue.

La varietà melone amaro è stata recentemente adottata nel trattamento per la prevenzione del cancro al pancreas.

Utilizzo del melone in cucina

I meloni fanno parte della stessa famiglia delle zucche gialle e dei cetrioli, tuttavia sono molto più dolci così si consumano come frutti. Possono essere mangiati sia crudi che cotti: nel primo caso sono serviti come dessert o come antipasto, oppure come merenda pomeridiana o colazione fresca. Se invece si decide di cuocere il melone, si ottengono marmellate e composte.

In più può servire come ingrediente per realizzare un gran numero di ricette, dai sorbetti alle macedonie, dai gelati ai frullati; sempre in estate si può gustare sotto forma di centrifugato di frutta.

Infine lo si abbina ad altri frutti o verdure, ad esempio per creare spiedini di frutta o insalate: in questo caso lo si taglia a cubetti e lo si serve insieme a cetrioli a fettine sottili. È comunque importante che il frutto sia maturo al punto giusto e ciò si capisce dal suo profumo. Anche i semi, di solito inutilizzati, possono essere consumati: basta lavarli, asciugarli e cospargerli di sale. A questo punto li si frigge in padella a fuoco vivo finché non iniziano a scoppiettare e li si mangia come salatini.

"Nome scientifico: Cucumis melo.

Famiglia: Cucurbitacee.

Terreno ideale: profondo, sciolto, drenante, ricco.

pH ideale: da 6 a 7,5.

Preparazione del terreno: aratura – vangatura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, con letame maturo 4 – 5 kg al m², oppure con stallatico pellettato 0,4 – 0,5 kg al m².

Aggiungere un supplemento di potassio attraverso compost o cenere di legna.

Quando trapiantare: da marzo con temperature minime superiori ai 15 °C.

Clima ideale: ama i climi caldi con temperature estive intorno ai 30 °C.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: 70/1 metro tra le piante e circa 2 metri tra le file.

Sostegni: necessari per alcune varietà; solitamente si usano reti metalliche.

Mantenimento: frequenti sarchiature.

Potatura: cimare le piante dopo la quarta foglia per favorire la comparsa di rami ascellari che successivamente porteranno una fioritura anticipata.

Irrigazione: media; aumentare l'apporto idrico durante i mesi centrali del ciclo di coltivazione; ridurre l'apporto idrico in prossimità della raccolta.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le infestanti e diminuisce la traspirazione del terreno nei mesi più caldi.

Rotazione colturale: non coltivare meloni dove l'anno prima sono state coltivate cucurbitacee; aspettare 3 anni prima di coltivare meloni sulla stessa parcella di terra. Dopo i meloni si possono coltivare leguminose.

Consociazioni consigliate: cipolla, porro, lattuga.

Consociazioni sconsigliate: zucche, zucchine, anguria.

Coltivazione in vaso: possibile, con l'ausilio di grossi vasi e delle reti metalliche di sostegno.

Avversità principali: oidio, peronospora, pitium, verticilium, virosi.

Insetti e parassiti: afidi.

Quando raccogliere: quando il picciolo tende a staccarsi e si sente il caratteristico profumo



planetadiriserva.it