

Melón

Beneficios nutricionales

El melón contiene una altísima cantidad de agua (92,4%) y un bajo valor energético (24 kilocalorías). Cien gramos de melón sin corteza proporcionan más del 40% de la dosis diaria recomendada de vitamina C y, junto a la naranja, es una de las frutas con mayor contenido en ácido fólico. Aporta muy escasos hidratos de carbono y proteínas, junto a reducidas cantidades de fibra.

Origen

El melón es uno de los frutos de mayor tamaño, y su forma, unas veces esférica y otras ovalada o alargada, como un balón de rugby, depende de la variedad.

Existe constancia de que ya existía en el Antiguo Egipto hace 2.400 A.C. También lo consumían los romanos en el S.III y los musulmanes. En España fue introducido por los árabes, y en Fran-

cia aparecieron a finales del siglo XV, donde la Corte los consumía en grandes cantidades acompañados de vino moscatel. Fue Colón quien lo llevó a América.

¿Sabías que Castilla-La Mancha es una de las regiones donde más melón cultivamos?

Variedades

Las variedades más cultivadas son el melón charentais, cantaloupe, amarillo, piel de sapo, tendral, ananas y galia, aunque existen múltiples tipos.



PIEL DE SAPO

Es de forma ovalada, su piel es de color verde y su carne es de tonalidades blancas o amarillentas.



AMARILLO

Es de forma ovalada, su piel es de color amarillo y lisa y su carne es muy jugosa, azucarada y también de tonos amarillos.



GALIA

Es de forma esférica, su piel es verde aunque cuando madura se torna amarilla y su carne es blanca verdosa.



CANTALOUPE

De forma redondeada ligeramente achatada, su piel es amarilla con unas líneas longitudinales que lo atraviesan desde la base hasta el pedúnculo. Su carne es de un color anaranjado.

¡Fuente de Vitamina C!



Consejos y curiosidades

Sus fechas de consumo idóneas son en verano, desde junio hasta septiembre. Es una fruta jugosa y refrescante, dulce y sabrosa, cuyo consumo es aconsejable a todas las edades. Con el melón se pueden preparar deliciosas macedonias o ensaladas de frutas. Además de comerlo sólo, también se suele tomar como entrante. Con jamón, le añadimos una fuente de proteínas.