

I Meloni

Cucumis melo

e le Angurie

Citrullus lanatus



A cura di:
Luciana Prete, Linda Intriери, Alessandra Marolla, Valentina Laudani
Azienda USL di Bologna - Dipartimento di Sanità Pubblica
In collaborazione con Roberto Piazza, agronomo

Fra storia, leggenda e curiosità

Le origini del melone e dell'anguria sono da ricercarsi nel più profondo oriente. Dall'Iran alla Cina, dove venivano coltivate fin dai tempi più remoti, si sono diffuse nell'Africa tropicale e nel bacino del Mediterraneo. Immagini di meloni, portati in dono ai faraoni, sono presenti in affreschi egiziani e assieme alle angurie si possono trovare rappresentati su vasi greci che risalgono ad almeno tre o quattrocento anni a.C., oltre che in alcuni mosaici romani di epoca imperiale.

In letteratura, è lo storico Plinio il Vecchio a menzionare per primo i *popones* che tanto piacevano all'Imperatore Tiberio da aver fatto realizzare un orto mobile che poteva spostare a piacimento nelle diverse province dell'Impero per avere meloni tutto l'anno.

Come è accaduto per tante altre colture, la diffusione e il miglioramento della qualità di queste specie, botanicamente considerate ortaggi ma impiegate come frutti, va attribuito alle cure

dei monaci e alle ripetute coltivazioni derivanti dai frutti più belli e più buoni, che avvenivano, fin dal medioevo, negli orti dei conventi.

I religiosi, pur non conoscendo la genetica, avevano compreso istintivamente che per mantenere alta la qualità delle piante da orto o da frutto, bisognava ricavare i semi o selezionare i rami da innestare, dalle piante più vigorose, più resistenti alle malattie e che producevano i prodotti migliori. Senza cognizione, applicavano quella che oggi viene definita "selezione massale" e che, molto tempo prima, veniva accuratamente impiegata dai Maya per selezionare le pannocchie di mais da cui ricavare i semi per la coltura successiva. In un orto di un convento vicino a Roma, in località Cantalupo, venne selezionata, ad esempio, la varietà di melone che ancora oggi ne porta il nome (*Cantalupo*).

Consigli per il consumo

Oltre ad essere consumati allo stato fresco, melone e anguria trovano impiego nella preparazione di macedonie, dessert, gelati e frullati. Il melone è poi rinomato come antipasto in abbinamento con il prosciutto. Dell'anguria non vanno consumati i semi che contengono sostanze ad effetto fortemente lassativo.

All'acquisto, sono necessari alcuni piccoli accorgimenti per riconoscere i frutti maturi. Un buon melone deve essere pesante, indice di maturità della polpa, e avere un profumo gradevole. Un odore troppo marcato può essere indice di fermentazione. La buccia deve essere intatta, priva di ammaccature o macchie scure. Un'anguria matura, battuta con le nocche delle dita, deve produrre un suono cupo e sordo, deve avere la polpa di un colore rosso uniforme, senza striature bianche e buccia liscia e di colore vivace, caratteristico della varietà. Entrambi i prodotti si possono conservare per qualche giorno in luogo fresco o in frigorifero. Per evitare che il melone trasmetta il suo odore intenso ad altri cibi lo si può racchiudere in un sacchetto di carta. Il suo consumo è ideale a temperatura ambiente.

Ricetta

Crema estiva di melone o anguria

Ingredienti (per 4 persone)

½ kg di polpa di melone (o anguria),
100 g di zucchero,
40 g di amido di mais,
un pizzico di cannella.

Preparazione

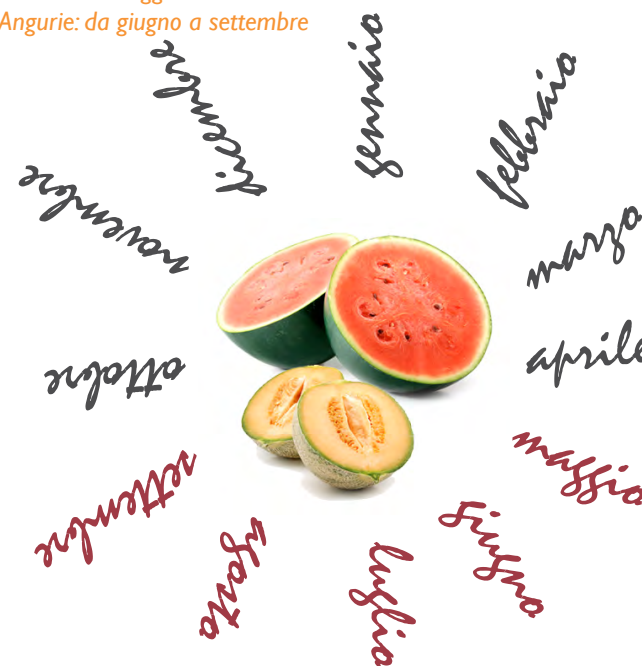
Mettere la polpa di melone (o anguria) in una pentola e farla scaldare. A parte, unire lo zucchero, l'amido di mais e la cannella, e mettere sul fuoco. Quando lo zucchero inizia a sciogliersi, aggiungere la polpa calda e mescolare bene il tutto.

Lasciar rapprendere e raffreddare.

Stagionalità

Meloni: da maggio a settembre

Angurie: da giugno a settembre



Zone di produzione

Il melone viene coltivato in tutta Italia ma è la Sicilia a confermarsi principale polo produttivo nazionale. Altri areali, noti per la professionalità degli agricoltori, sono quelli delle province di Latina, Grosseto, Bologna, Ferrara, Mantova, Verona, Pordenone e Rovigo.

Per quanto riguarda invece l'anguria, le principali regioni produttrici sono Lazio e Emilia-Romagna (da cui proviene il 30% del raccolto nazionale), ma anche Puglia, Lombardia, Sicilia e Campania.



Varietà

Le più diffuse varietà di melone appartengono a tre diversi tipi:

- “cantalupensis”, con “peponidi” a buccia liscia o leggermente retata, di media pezzatura, con costolature verdi scure più o meno evidenti;
- “reticulatus”, con retatura forte e una considerevole marcatura della fetta, polpa dolce e profumata;
- “inodorus”, detti anche meloni d'inverno perché tardivi e a lunga conservazione, con buccia liscia o corrugata, polpa bianco-crema o con sfumature verdastre. A quest'ultimo tipo appartengono le varietà *Amarillo*, *Canario*, *Tendral* e *Piel de Sapo*.

Ve ne è poi un quarto tipo, il “flexuosus”, a cui appartengono i cosiddetti meloni “ananas” o “banana”, a lunga conservazione, di forma allungata e con buccia liscia gialla.

Tra i diversi tipi di melone disponibili sul mercato, quelli a buccia liscia (*Charentais* e *Tamaris*) hanno caratteristiche organolettiche ottime.

Per quanto riguarda le angurie, si possono identificare tre grandi gruppi:

- rotondeggianti a buccia scura e scarsa visibilità della fetta (vi appartengono le varietà *Sugar Baby*, *Fabiola* e *Toro*);
- ovoidali a buccia verde chiaro con striature più scure (tra cui *Miyako*, *Madera* e *Crimson Sweet*);
- oblungi striati, detti anche “cocomeri americani”, di cui ricordiamo la varietà *Royal Flash*.

Negli ultimi tempi si sono affacciate sul mercato angurie di dimensioni molto ridotte (*Rocio*) e varietà apirene (prive di semi) anche di dimensioni poco più grandi di una mela.

Composizione chimica e valore energetico per 100 g di parte edibile

	melone d'estate	melone d'inverno	anguria
Acqua (g)	90,1	94,1	95,3
Proteine (g)	0,8	0,5	0,4
Lipidi (g)	0,2	0,2	tracce
Carboidrati (g)	7,4	4,9	3,7
Amido (g)	-	-	-
Zuccheri solubili (g)	7,4	0,7	3,7
Fibra totale (g)	0,7	2,2	0,2
Energia (kcal)	33	-	16
Sodio (mg)	8	-	3
Potassio (mg)	333	-	280
Ferro (mg)	0,3	0,3	0,2
Calcio (mg)	19	21	7
Fosforo (mg)	13	16	2
Tiamina (mg)	0,05	0,01	0,02
Riboflavina (mg)	0,04	0,02	0,02
Niacina (mg)	0,6	0,5	0,1
Vitamina A (mcg)	189	5	37
Vitamina C (mg)	32	12	8

Fonte: CREA. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Valori nutrizionali

Sia il melone sia l'anguria sono frutti estremamente dissetanti e rinfrescanti grazie all'elevata percentuale di acqua (oltre il 90% in entrambi) e sufficientemente energetici per il buon contenuto in zuccheri assimilabili.

Contengono vitamina C e betacarotene, precursore della vitamina A (in particolare i “meloni d'estate”, con la loro polpa giallo-arancio), che protegge pelle e mucose, e accresce l'acutezza visiva.

Considerevole anche l'apporto di sali minerali, soprattutto potassio, importante nell'alimentazione di chi ha la pressione alta. Una dieta ricca di melone aiuta inoltre a prevenire gravi malattie dell'apparato cardiocircolatorio, come infarto ed ictus, grazie al contenuto di adenosina, una sostanza che favorisce la fluidificazione del sangue, evitando la formazione di coaguli che potrebbero ostruire i vasi sanguigni.