

# Una fetta

## al sapore d'estate



Anguria e melone dissetano e soddisfano il palato senza appesantire. Impariamo a conoscerli.

**M**eloni e angurie sono i frutti simbolo dell'estate: dal colore acceso e solare, ricchi di acqua e vitamine, dissetano e nutrono senza pesare troppo sulla bilancia. Perfetti come dessert, sono anche un'allegria occasione di refrigerio, grazie ai chioschi che spuntano come oasi nell'asfalto rovente delle grandi città popolate da chi non può fuggire al mare. Qui la fetta d'anguria si gusta rigorosamente "al gelo", seduti su spartani tavolini ricoperti di teli di plastica. Tra le diverse varietà di questi frutti si resta spesso interdetti: sarà più buona l'anguria dalla forma allungata o la mini? Meglio con i semi o senza? E il melone, lo compro retato o liscio? E se è verde fuori, sarà maturo? Qui trovate tutte le risposte.

### Il grande cocomero

Ci sono molte varietà di angurie (o cocomeri) sul mercato: le principali le trovate fotografate nelle schede alle pagine seguenti. Le angurie sono classificate in base al periodo di maturazione: ci sono varietà precocissime, che hanno forma tonda, e varietà tardive, come la ovoidale e grande Blue Ribbon. I prodotti nazionali cresciuti in pieno campo sono in vendita da giugno ad agosto, mentre da maggio a

giugno fanno la loro prima comparsa angurie di importazione o cresciute in serra. La polpa contenuta è in genere rossa, anche se esistono varietà dalla polpa gialla, con o senza semi. Quando comprate un'anguria, controllate che sia integra, senza fessure o alterazioni anomale. L'anguria è un frutto che continua a maturare anche una volta staccato dalla pianta: potete conservarla a una temperatura non troppo fredda (12-15 C°) per non più di dieci giorni.

### Melone per tutti

L'altro grande protagonista dell'estate è il melone. La sua polpa è dolce e profumata, e il suo colore varia dal giallo pallido all'arancione intenso. Esistono tre grandi varietà di melone: retati, cantalupi - la cui superficie è liscia - e gli invernali, che maturano in estate, ma si conservano più a lungo. I meloni nazionali, coltivati in campo sono in vendita da giugno a ottobre. Quelli di serra, invece, si trovano già tra aprile e maggio. Da ottobre a febbraio, infine, si trovano meloni di importazione (la Spagna è uno dei maggiori produttori europei di melone,

insieme a Romania, Francia, Grecia e Italia). All'acquisto, il melone deve essere sano, integro, pulito, profumato e privo di ammaccature. Anche il melone, come l'anguria, continua il suo processo di maturazione staccato dalla pianta. Per questo, non si può conservare troppo a lungo. I meloni cantalupi e i retati resistono, in frigorifero, per un massimo di 10-15 giorni, se sono raccolti prima della loro completa maturazione. Altrimenti bisogna consumarli subito. I meloni invernali, invece, sono molto più duraturi, soprattutto se sono raccolti ancora un po' acerbi. L'importante è che non stiano troppo al freddo, mai sotto i 7-10 C°.

### Approfitta dell'estate

Durante la stagione calda l'alimentazione gioca un ruolo molto importante per affrontare nel modo migliore le temperature elevate. In questo, anguria e melone sono alleati perfetti sia per contribuire alla nostra idratazione quotidiana, sia per introdurre elementi nutritivi importanti (vedi riquadro in basso), pur restando alimenti leggeri. A questi, ricorda, affianca le verdure.

## Prezzi al chilo

Abbiamo raccolto in giro per l'Italia i prezzi minimi e massimi di angurie e meloni (a inizio stagione).

Anguria ovale striata

0,89€-1,90€

Anguria baby

1,29€-3,00€

Melone retato

1,80€-4,95€

Melone cantalupo

2,30€-4,00€



## Guida Pratica

Frutta e verdura: i nutrizionisti ne raccomandano cinque porzioni al giorno. La nostra guida ti spiega come riconoscerne la qualità e conservarla. Per i soci è gratuita, con un piccolo contributo per le spese amministrative.

[www.altroconsumo.it/guidepratiche](http://www.altroconsumo.it/guidepratiche)

## I COLORI DELLA SALUTE

Anguria e melone favoriscono il nostro benessere, grazie alle loro proprietà nutrizionali. Contengono, infatti, antiossidanti importanti come licopene e antocianine, l'anguria, e betacarotene, il melone.

### ANGURIA E MELONE A CONFRONTO (valori per 100 grammi di polpa)

COMPOSIZIONE	Anguria	Melone	Melone d'inverno
CALORIE (kcal)	16	33	22
ACQUA (g)	95	90	94
ZUCCHERI (g)	4	7	5
FIBRA (g)	0,2	0,7	0,7
POTASSIO (% del fabbisogno quotidiano)	7	9	4
VITAMINA A (% del fabbisogno quotidiano)	5	27	1
VITAMINA C (% del fabbisogno quotidiano)	8	30	11

L'anguria è un frutto poco calorico e molto dissetante: è composto per il 95% da acqua. Il sapore dolce non è dato, come si potrebbe pensare, da un'alta percentuale di zuccheri, presenti in quantità inferiore alla media della frutta, ma da particolari sostanze aromatiche. Anche la quantità di fibra è inferiore alla media, solo lo 0,2%. Una fetta di anguria da 150 grammi fornisce appena 25 calorie.

Il melone è ricco di vitamina A e di vitamina C. Una porzione, cioè due fette (200 grammi), fornisce più della metà del fabbisogno quotidiano di queste sostanze. Interessante anche il contenuto di potassio (una porzione dà il 18% del fabbisogno giornaliero). Le calorie per 200 grammi di frutto, sono 66. Anche il melone è ricco di acqua e ha poche fibre ed è ottimo per integrare liquidi e sali minerali.

## Anguria

Il frutto del cocomero o anguria, può essere sferico, cilindrico od ovoidale. Il colore esterno è verde, ma la tonalità varia a seconda della varietà. La polpa matura è rossa (tranne le varietà gialle, più rare), croccante e zuccherina.



### TONDA E VERDE SCURO

Può essere Sugar Baby, precoce e molto dolce, e la tardiva Castellamare.



### OVALE E STRIATA

La più conosciuta è la Crimson Sweet, precoce, ma zuccherina. Pesa 8-12 kg.



### FORMA ALLUNGATA

Queste angurie hanno la polpa molto rossa e dolce. Pesano 15-18 kg.



### SENZA SEMI

Per i pigri, ora si trovano sempre più spesso quelle senza semi (neri).



### A POLPA GIALLA

Detto anche cocomero giapponese, più piccolo e dal sapore originale.



### ANGURIA BABY

Pesa al massimo 2-3 kg. Perfetta per chi non deve sfamare molte persone.

## Occhio ai difetti

Alcuni segnali ci fanno capire se l'anguria è immatura, oppure ha già passato il momento perfetto per il suo consumo



### POCO MATURA

È più facile trovare frutti immaturi all'inizio della stagione (da maggio a giugno). Si riconoscono dalle setole sul peduncolo e dai resti del fiore.



### TROPPO MATURA

I frutti troppo maturi hanno la buccia che vira al giallo e suonano vuoti al tocco. La polpa non è compatta, ma ricca di filamenti e friabile.

## Come scegliere

Scegliere l'anguria giusta non è facile. E davanti al frutto tondo se ne vedono di tutti i colori. Ecco, invece, cosa devi fare.

- 1 Per gustarla perfettamente matura, falla "suonare". Appoggiala all'orecchio e comprimila leggermente: la polpa deve scricchiolare.
- 2 Percuotila con le dita: deve dare un suono sordo.
- 3 La buccia deve essere intera, senza fessure o alterazioni. Se c'è una macchia più chiara su una parte della buccia, il frutto non è immaturo, ma quella è la parte che è rimasta appoggiata a terra durante la crescita.



## Melone

Il melone ha diverse dimensioni e può essere tondo od ovale. La buccia è coriacea e la polpa è molto dolce e profumata. Contiene molti semi nella parte centrale



### MELONE RETATO

Può essere tondo, ovale o allungato. Ha una polpa arancione molto aromatica.



### MELONE CANTALUPO

Si distingue per la buccia più sottile e liscia. La polpa è dolce e saporita.



### MELONE INVERNALE VERDE

Simile a una palla da rugby, il melone invernale ha la polpa di colore chiaro.



### MELONE INVERNALE GIALLO

I meloni tardivi possono avere anche la buccia gialla.

## Come scegliere

I segnali per scegliere un melone al giusto grado di maturazione sono piuttosto evidenti.

- 1 Per prima cosa soppesa il frutto: deve risultare pesante in rapporto alla sua dimensione.
- 2 Il picciolo si deve staccare facilmente e, dalla parte opposta, la buccia deve cedere leggermente al tatto. Attenzione, però: non deve essere brunastra, sintomo di eccessiva maturazione.
- 3 Annusa il frutto: deve essere profumato e dall'odore gradevole. Se sa di etere significa che il processo di maturazione è troppo avanzato.
- 4 L'odore, purtroppo, non è un elemento utile per la scelta del melone invernale, che è chiamato anche "inodore" per la totale assenza di profumi aromatici.
- 5 Nei meloni cantalupi e in quelli invernali, il giusto grado di maturazione si manifesta anche con leggere screpolature intorno al peduncolo.

## Occhio ai difetti

Non tutti i difetti del melone sono riconoscibili. Oltre alla presenza di lesioni e macchie sulla buccia, indicative della cosiddetta "vitrescenza", cioè l'attacco di batteri, che provoca marciume e fermentazione del frutto, ci sono altri segnali di allerta più sfumati. Come quelli, per esempio, che fanno sospettare l'utilizzo di etilene, un gas che stimola la maturazione della frutta. Questa pratica è vietata, tranne che per cachi e banane.



### POCO MATURO

Il colore di fondo tende molto al verde e il melone risulta duro e privo di profumo. Il peduncolo si stacca con difficoltà e sul frutto restano residui di fiore.



### MATURAZIONE CON ETILENE

Il peduncolo è avvizzito. La buccia ha un diffuso colore giallo paglierino e si stacca facilmente dalla polpa. Questa pratica di maturazione forzata è vietata.