

Le abitudini alimentari cambiano

Se tra un rincaro e l'altro tre italiani su quattro hanno cambiato le abitudini alimentari principalmente variando il menu' della spesa, e' altrettanto vero che frutta e verdura sono incomparabili risorse per i prossimi caldi, soprattutto rispetto ai colpi di calore che colpiscono le fasce di popolazione piu' a rischio come anziani, bambini o persone deboli e malate . Molta acqua e cibi rinfrescanti , ma soprattutto ricchi di Sali minerali . Meglio scegliere frutta e verdura cruda, perche' mantengono intatte le loro proprieta', vitamine comprese. Fare frullati, centrifugati anche di verdura , dal succo di pomodoro al centrifugato di carote, da una spremuta di limoni all'insalata di lattuga e indivia. E la stagione aiuta con la ricchezza di un 'offerta che porta davvero tutti i colori della terra , basti pensare all'arancio del melone, la cui polpa e' ricca di zucchero, vitamina A e C, tanto che i cinesi ancor oggi ne usano le virtu' terapeutiche . Il melone è dunque un ottimo frutto, con un buon potere saziante, ma meno dissetante dell'anguria , e' leggermente lassativo, ha poche calorie, e' adatto a chi soffre di anemia data la presenza di ferro e ai diabetici perche' il contenuto dello zucchero rispetto all'acqua, non e' eccessivo. Spesso viene servito come antipasto insieme a prosciutto crudo, ma anche come dessert, per esempio con il Porto. Si sposa bene con tutti gli altri tipi di frutta, nelle insalate, con la carne specialmente quella bianca, e con il pesce, ideale con il salmone.

Il melone(chiamato anche popone) è un ortaggio nella coltura, ma un frutto nel consumo, si ritiene abbia origini asiatiche o africane, era conosciuto già all'epoca dei romani. In Italia fu introdotto in età cristiana, come testimoniano alcuni dipinti di Ercolano. Plinio definisce i meloni popones, facendoci sapere che l'imperatore Tiberio ne era ghiottissimo; per Columella erano i melones. I due termini sono rimasti con il primo più usato nell'Italia meridionale e il secondo al nord. In Europa si diffuse più tardi (fu Carlo VIII a introdurlo in Francia) e dopo il XV sec. arrivò anche nel nord fino alla Svezia.

Qualche consiglio : all'acquisto percuotete il frutto con le nocche e accertatevi che non emetta nessun suono. Premete i due estremi del melone e accertatevi che non sia troppo duro, ma neanche eccessivamente molle. La buccia deve essere intatta, priva di ammaccature o macchie scure e deve emanare un profumo intenso derivante dalla polpa.

Si dice anche che il melone piu' gustoso sia quello maschio, che ha un punto nero nella parte opposta rispetto al picciolo. Si puo' conservare in frigo, anche gia' tagliato, anche se oggi quando si va al negozio viene chiesto direttamente il giorno in cui lo si vuole consumare per poter offrire il melone piu' giusto.