

Cocomero e melone

Nella settimana degli accordi regionali con la grande distribuzione a sostegno dei consumi di pesche e nettarine e della grande mobilitazione per una filiera rigorosamente Made in Italy, ortofrutta compresa, è esplosa il caldo e i consumi dovrebbero almeno nel gradimento delle famiglie, risalire la china. Questo è il momento in particolare di cocomero e melone, melone che in questo 2009 si presenta con elevate qualità organolettiche, soprattutto nelle produzioni di aree vocate, dal bolognese con san matteo decima al ferrarese ma anche il modenese, insomma il cosiddetto "triangolo del melone". Questa cucurbitacea, di probabili origini africane, non solo è uno dei frutti più gustosi dell'estate ma è anche ricco di proprietà benefiche. Oltre all'elevato contenuto in acqua, che ne esalta il potere dissetante e aiuta a prevenire la disidratazione, il melone presenta un'alta percentuale di sali minerali e vitamine A e C, che donano al frutto proprietà antiossidanti. Utile per rassodare e rinforzare la pelle, fonte di fosforo, magnesio e potassio, aiuta a rigenerare le perdite di minerali dovute alla sudorazione, favorendo l'eliminazione delle tossine e combattendo quindi anche la cellulite. Un vasetto di yogurt magro con una fetta di melone tagliato a pezzettini è ottimo spuntino ipocalorico adatto a chi segue delle diete; leggermente lassativo è rinfrescante e inoltre adatto a chi soffre d'anemia data la presenza del ferro. L'abbondanza di carotenoidi stimola la produzione di melanina e favorisce l'abbronzatura proteggendo la pelle dai raggi solari. Inoltre questa vitamina migliora la capacità visiva e rinforza le ossa e i denti. Non a caso, grandi "conoscitori" della Natura come "farmacia" ne sfruttano da sempre le virtù terapeutiche. La fitoterapia utilizza i semi del melone per tisane dalle proprietà emollienti e sedative della tosse. Per uso esterno, la polpa, ridotta in purea, può essere applicata contro infiammazioni della pelle e scottature o per maschere cosmetiche decongestionanti e tonificanti. L'aggiunta di sale (per esempio abbinandolo al prosciutto) e pepe rende il melone più facilmente digeribile, e fu Alessandro Dumas che lo disse, bevendoci sopra un mezzo bicchiere di Marsala. Grande estimatore dei meloni conosciuti in Francia come Cavillon, per la zona di produzione, fece richiesta alla biblioteca della città di uno scambio tra le sue opere ed una rendita vitalizia di 12 meloni l'anno. Ma come sceglierlo? Picchiare leggermente con le nocche sulla buccia: non si dovrebbe sentire alcun suono. Poi premere leggermente il frutto in corrispondenza del picciolo e all'estremo opposto: il melone dovrebbe essere piuttosto elastico ma non eccessivamente molle.