

# Meló

*Cucumis melo.*



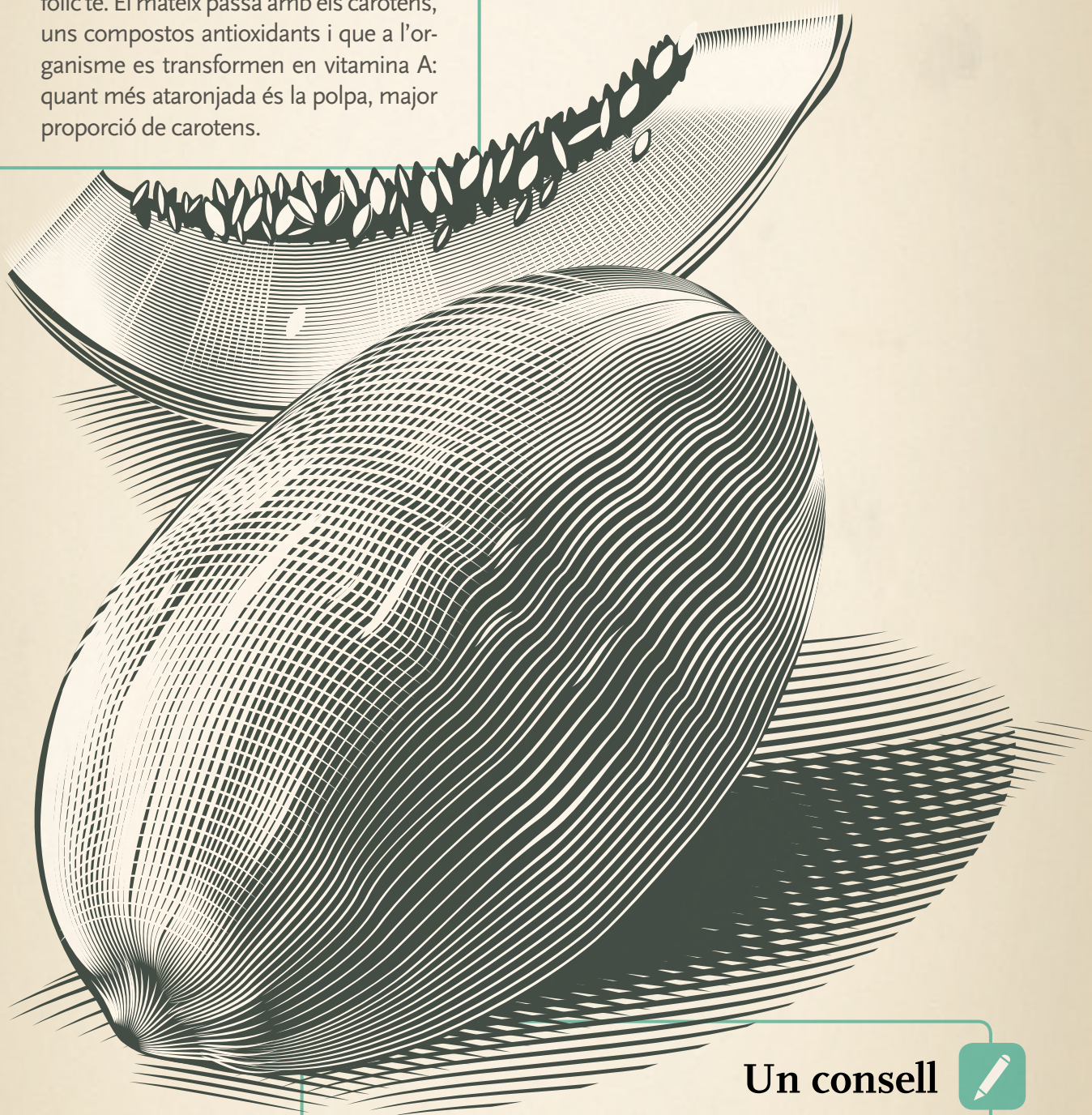
## Beneficis nutricionals

El meló és una de les fruites amb major contingut amb aigua, proper al 90%, per la qual cosa és una de les fruites que aporta menys calories i també pocs sucres. Conté una quantitat apreciable d'alguns minerals i vitamines, com el potassi i el magnesi i sobretot la vitamina C. De fet, 100 g de meló (sense la pell) proporcionen la meitat de la vitamina C que necessita l'organisme cada dia. Segons la varietat de meló, el contingut en vitamines, varia. Per exemple, el meló Cantaloupe, és una de les fruites que més àcid fòlic té. El mateix passa amb els carotens, uns compostos antioxidants i que a l'organisme es transformen en vitamina A: quant més ataronjada és la polpa, major proporció de carotens.



## Què es consumeix?

El meló és el fruit de la melonera. Té una forma allargassada com una pilota de rugbi o arrodonida, segons la varietat. La pell oscil·la de verda a groga amb diferents tonalitats, també en funció de la varietat. El que es consumeix és la polpa, que generalment és compacta, dolça i molt sucosa. Habitualment es consumeix cru, ja sigui com a entremès o per postres.



## Un consell



La millor manera de conservar melons a punt per menjar-los és deixant-los en un lloc fresc i ventilat, però no al frigorífic. Només es recomana tenir el meló a la nevera una o dues hores abans de servir-lo, ja que fred resulta molt refrescant. El meló és una de les fruites que conté menys calories i aquesta particularitat és deguda al seu elevat contingut d'aigua (en un 90%) i d'aquí que en resulti tant refrescant.

## El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

## Refrany

El meló i el casament han d'ésser d'encertament (no se sap si ho has encertat fins que ho has provat).



## Fals mite

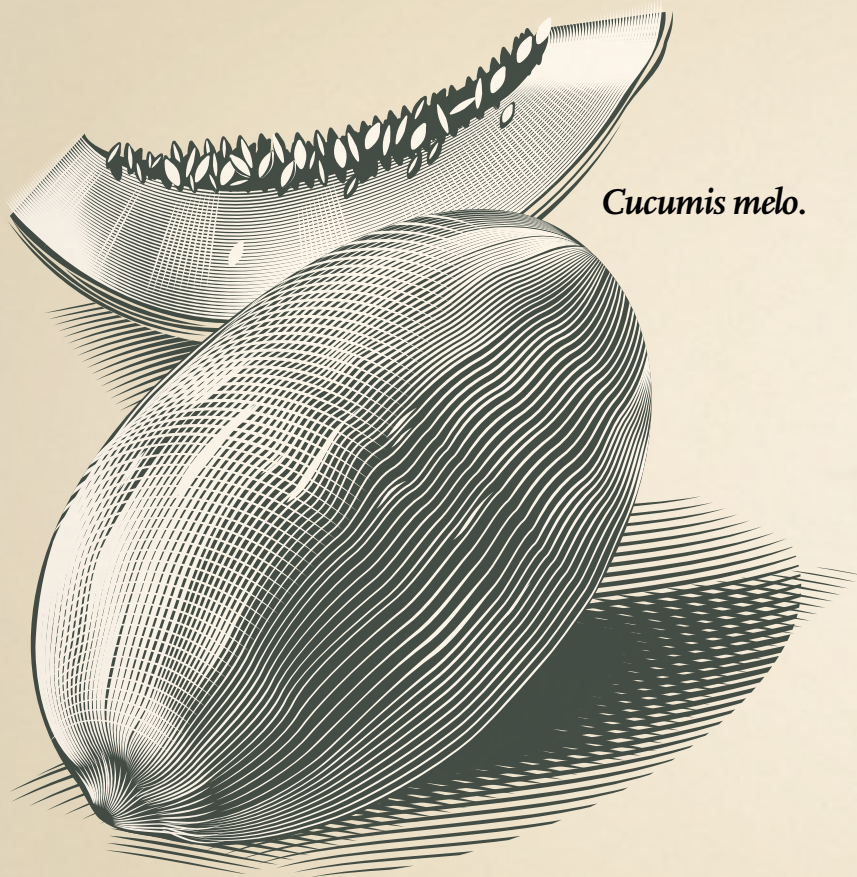
No sabem d'on venen els aliments.



# Meló

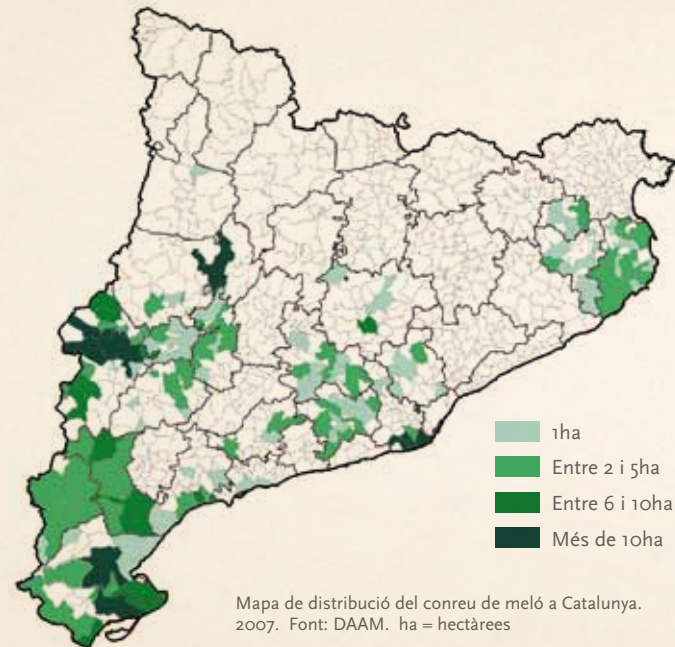
AGOST

*Cucumis melo.*



## A Catalunya

El lloc de procedència del meló és molt discutit. Alguns especialistes el situen a Àsia i altres a Àfrica. A les tombes dels faraons egipcis (2.400 anys a. C.) s'hi han trobat pintures de melons. Sigui com sigui, el cert és que el meló és un dels primers fruits que va cultivar l'home, i actualment es cultiva per gairebé totes les zones càlides del planeta. A Catalunya, les dues principals zones productores són la plana de Lleida i les Terres de l'Ebre, on el tipus de meló més conreat és el conegut com a pell de gripau. És molt dolç i de textura forta, i es conserva molt bé.



## Al mercat

Si comprem melons i podem triar entre un d'aspecte impecable i de pell molt llisa i un altre amb pell reticular i granulada, s'ha d'escollir el segon, ja que aquest tret ens marca el seu punt òptim. La millor època per consumir-ne és l'estiu: ens assurem que el producte és de proximitat i que el consumim amb totes les seves propietats.



## La recepta

*Meló amb iogurt*



### Ingredients per a 4 persones:

- Mig meló
- 2 iogurts
- Sucre
- 1 llimona
- Un grapat de menta fresca

### Elaboració:

- Peleu el meló i traieu-li les llavors.
- Preneu una meitat del meló i tal·leu-lo a trossos. Reserveu.
- L'altra meitat, tritureu-la amb una mica de sucre i disposeu aquest suc en un recipient al congelador.
- Trinxeu les fulles menta. Reserveu-ne algunes de senceres.
- Barregeu el iogurt amb sucre, una mica de pell ratllada de llimona, unes gotes de suc de llimona i la menta picada.
- Un cop tingueu el suc congelat, ho traieu del congelador, espereu uns minuts que perdi una mica de temperatura, i en feu un granissat trinxant-lo amb una forquilla.
- Poseu en un bol el meló trossejat, salseu-ho amb el iogurt i acabeu-ho amb unes cullerades de granissat al damunt.
- Decoreu-ho amb les fulles de menta fresca.

### Observacions:

La quantitat de sucre que hi poseu dependrà de la dolçor del meló. Si voleu, podeu tallar el meló en forma de boles. Podeu canviar la menta per un altre aromàtic: farigola, marialluïsa...



## “Algú ho havia de dir”



La traçabilitat dona confiança al consumidor ja que proporciona transparència informativa sobre els productes alimentaris que consumeix al llarg de tota la cadena agroalimentària; des del productor fins al consumidor. Els aliments s'han d'identificar per facilitar la traçabilitat. I per tant, aquesta identificació permet que en el cas que un aliment o pinso no reuneixi els requisits de seguretat alimentaria pertinents es pugui retirar ràpidament del mercat i informar a les autoritats competents.

AG

## A l'agost

**Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes d'agost?**

**Verdures:** carbassó, pebrot, ceba tendra.

**Fruites:** préssec d'aigua, préssec de vinya, pruna clàudia, síndria.



## Malbaratament O

**Què podem fer amb la fruita més madura.**

A l'estiu trobem gran varietat de fruites, i una mala planificació a l'hora d'anar a comprar pot fer que ens trobem un excés de fruita a casa. Una solució molt bona que tenim quan no sabem què fer d'aquella fruita és fer macedònies o fer-ne sucs. A l'estiu una macedònia o un suc pot solucionar l'excés de fruita i evitar que se'ns faci malbé, alhora que ens aporta frescor i vitamines per fer un esmorzar o berenar ben nutritiu.



**PAAS** Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



www.gencat.cat/salut/acsa/



www.uniopagesos.org



www.alicia.cat