

Il Melone: il sole del campo

Il Melone: il sole del campo. Dal colore solare, dal gusto dolcissimo, per la sua freschezza, il Melone è diventato l'emblema dell'estate, ma illumina le nostre tavole anche in inverno.



Il Melone e le sue origini: la nascita di una stella

Il **Melone**, *Cucumis melo*, è una pianta annuale, appartenente alla Famiglia delle **Curcubitaceae**. Si tratta di una pianta rampicante le cui origini sono ancora misteriose.

Si pensa che fosse originaria dell'Asia, in particolare dell'area che si estende dal Caucaso all'Iran, l'**antica Persia**. Sono le fonti a venirci in aiuto e a testimoniare che già **3000 anni fa i Sumeri conoscevano il Melone**. In uno dei loro preziosi poemi epici, si racconta che Gilgamesh, l'eroe protagonista, fosse ghiotto di meloni, rappresentati anche sulle tavole imbandite di vari bassorilievi del medesimo periodo.

Pare che anche **Mosè**, durante l'esodo in Egitto durato 40 anni, sentisse la mancanza di un buon **Melone** in insalata!



Sembra, infatti, che la sua coltivazione fosse praticata quasi contemporaneamente in India e in Africa dove era ampiamente apprezzato dagli Egiziani, come attestano diversi documenti.

[Il Melone in viaggio verso i Romani: la delizia degli imperatori](#)

In seguito all'incontro tra la civiltà egiziana e quella romana, il **Melone** si diffonde rapidamente presso i **Romani**. Troviamo, infatti, raffigurazioni dello sferico frutto in un **dipinto murario ad Ercolano**, la città distrutta dall'eruzione del Vesuvio nel 79 d.C. In questi tempi non pare che il **Melone** venisse consumato come frutto, ma piuttosto come verdura, gustato in insalata. Addirittura, sembra che l'**imperatore Diocleziano** avesse emesso uno specifico **editto per tassare quelle tipologie di Melone che superassero il peso di 200 grammi**. Il motivo ci è ancora oscuro...comunque fu una prima azione verso la tendenza, ora così diffusa, di calibrare frutta e ortaggi secondo parametri *standard* dettati dalla UE.

Nel **V secolo a.C.** i meloni erano ancora molto piccoli: pare, infatti, che avessero le dimensioni di un'arancia! Molto probabilmente, nel tempo, gli **agronomi** si sono dati da fare per **selezionare naturalmente frutti più appariscenti e generosi.** 😊

Sempre presso i Romani, **Apicio** nel I°sec. d.C, racconta nel suo "*De re Coquinaria*" di meloni importati dall'Armenia. In una delle ricette proposte nel suo libro di cucina, scrive di meloni serviti crudi con "*una salsa di pepe, mentuccia, miele, brodo e aceto*", conditi con una sorta di *garum*, dunque, il condimento di cui andavano tanto ghiotti i Romani.

Sempre nel I° secolo d.C, **Plinio il Vecchio**, dotto naturalista romano e prolifico autore della *Naturalis Historia*, descrive una pianta chiamata *melopepo* che "*cresce su una vite che non pende come il cetriolo, ma si trova piuttosto a terra*". Un frutto dall'epicarpo duro e robusto, che si stacca facilmente dal fusto strisciante, dunque, in grado di ramificare e divenire rampicante. Tutto fa pensare che si trattasse proprio del **Melone**.

Insomma, non mancano fonti autorevoli per attestare e confermare con sicurezza la presenza del **Melone** nella nostra Penisola fin dai tempi più antichi.

Ma dal **2015** sappiamo che possiamo ritrovarlo ancora più indietro nel tempo, grazie agli **scavi archeologici** effettuati in alcune **località nuragiche della Sardegna**. Infatti, presso **Sa Osa a Cabras**, un *team* di archeologici scoprì qualcosa che poteva anticipare di parecchio l'origine della coltivazione del **Melone**. Subito affiancati da una squadra di esperti paleontologi, rinvennero **semi riferibili all'età del Bronzo**, più precisamente tra il 1310 e il 1120 a.C. Parliamo dunque di **Preistoria**.

Il Melone un frutto irrinunciabile: dalla “crisi” alla “rinascita”

Con la crisi segnata dalla **caduta dell'Impero Romano d'occidente**, si arresta anche la coltura e il consumo del **Melone**. Ma **ad ogni crisi segue sempre una crescita**: infatti nell'**800** d.C., il **Melone** torna in auge grazie alla “rinascita”, anche **botanica**, avvenuta durante la **dominazione carolingia**, per poi raggiungere il **picco di coltivazioni intorno al XIV secolo**.



In questo periodo, infatti, nelle regioni meridionali dell'Italia, cominciano ad essere selezionate *cultivar* di meloni più grandi e più pesanti. Cresce, quindi, il mercato del **Melone** che, attraverso gli **Arabi**, dalla Penisola italiana viene introdotto nelle **regioni meridionali della Spagna** per essere poi impiantati anche in **America**, dopo la sua Conquista.

Solo a questo punto, in Italia e oltre, il **Melone** diviene un cibo popolare mentre fino a questo momento era stato **privilegio delle tavole di nobili, imperatori e papi**.

Tra vita e morte: il Melone, il frutto del contrasto

Per la presenza di tanti semi incastonati nella massa spugnosa e fibrosa del frutto, il **Melone** è stato più volte assimilato a **fertilità e prosperità**. Tuttavia, al contrario, alcune fonti letterarie raccontano di come il **Melone** venisse considerato nocivo o addirittura velenoso fino a provocare la morte. La lista degli sventurati include imperatori romani e papi. Probabile che abbiano esagerato nei bagordi ai quali spesso si abbandonavano...Questo potrebbe essere confermato da alcune dicerie che raccontano della morte di Alfonso I d'Este, duca di Ferrara, Modena e Reggio Emilia, a causa di un'indigestione di **Melone**...



Nel tempo, le proprietà benefiche del **Melone** di cui già parlava, tra gli altri, **Galeno**, vennero studiate ulteriormente e confermate, tanto da segnare l'abbandono della "*pista letteraria*" poco credibile del **Melone** "mortifero".

L'irresistibile gusto del Melone: tra arte e letteratura



Se si può parlare di un **frutto affascinante**, quello è senz'altro il **Melone**. Non per niente ha ispirato artisti come **Raffaello** che lo rappresenta negli **affreschi della Loggia di Psiche e Amore**, nella Villa Farnesina a Roma.

Compare anche in pittori meno celebri, ma comunque interessanti, come **Giovanni da Udine** che lo utilizza per arricchire i suoi **festoni**; nella **natura morta** seicentesca di una delle rare pittrici della storia dell'arte, **Giovanna**

Garzoni e, ancora, nei dipinti del più celebre **Paul Cezanne** in pieno **Impressionismo**.

Anche la **letteratura** vezzeggia il **Melone** con **Giovanni Boccaccio** che nel **Trecento** descrive "*lunghi melloni e gialli poponi*", con chiaro riferimento al nostro **Melone**. In particolare, scrive di una scorza robusta e ruvida che protegge una polpa dolcissima, un profumo inebriante e un colore che può variare dal verde al giallo fino all'arancio e al più tenue bianco.



Il **Melone** non poteva mancare ne "*La fisiologia del gusto*" di **Brillat-Savarin**, politico e gastronomo tra la **fine del Settecento** e i **primi dell'Ottocento**. Nella sua opera che tracciò le linee guida per molta gastronomia successiva, evidentemente infatuato del **Melone**, sostiene che se gustato al momento giusto, cioè quando raggiunge la "perfezione", **il frutto è sempre buono**. Proprio la stessa **perfezione che rappresenta il "destino" del Melone**. In effetti con quella forma, quel colore, quel profumo e quel sapore...non potremmo dargli torto. **È veramente un frutto perfetto!**

Ma a proposito di scrittori, una piccola curiosità su **Alexandre Dumas**, l'autore del celebre romanzo "**I tre moschettieri**". Pare che amasse a tal punto il **Melone** da scambiare 400 libri da lui scritti, con una fornitura annuale di 12 meloni...e per tutta la vita!

[Il Melone attraversa la storia e arriva sulle nostre tavole. La sua diffusione in Italia.](#)

Coltivare il **Melone** è tutt'altro che semplice per coltivatori improvvisati. È una pianta abbastanza **esigente**: predilige i **climi caldi**, la **bassa umidità**, e **terreni ben drenati e profondi**. Questo è uno dei motivi per i quali già dal XVII secolo il **Melone** viene coltivato anche nelle serre.

Nonostante le sue esigenti richieste, questo prezioso frutto ha viaggiato nel tempo per secoli, **resistendo a crisi, carestie, recessioni, fino ad essere ancora oggi coltivato con successo in Italia e nel mondo.**

In tutta **Italia, dal nord al sud**, al di sotto della zona alpina e appenninica, il **Melone** viene declinato in numerose *cultivar*. Pensate che nel nostro paese, oltre **21 mila ettari della superficie coltivata viene dedicata al Melone** che è ormai la **terza specie orticola** dopo il pomodoro e il carciofo.

Prima, nella classifica dei maggior produttori di **Melone** in Italia, è la **Sicilia con Agrigento**, **seconda la Lombardia con Mantova**, seguita da **Puglia ed Emilia-Romagna**.

Ogni zona di produzione ha la sua peculiarità. Tuttavia, negli ultimi anni i **produttori**, con la preziosa consulenza degli **agronomi**, stanno studiando nuove varietà di **Melone** che garantiscano la **crescita dei consumi**, puntando sull'alta **qualità**.

Inoltre, gli esperti stanno conquistando sempre nuove strategie per assicurare la produzione di **Melone nazionale** tutto l'anno **evitando**, così, anche quel

poco di **importazione**, solo il 4% circa, per ora necessaria per l'approvvigionamento **nella stagione invernale**.

Di memoria storica, il reticolato **Cantalupo** con la sua polpa gialla tendente all'arancio è divenuto tipico delle coltivazioni del nord. Si racconta che venne chiamato così perché portato al castello pontificio di Cantalupo, sui colli di Roma, ma ora in provincia di Rieti, da missionari cattolici asiatici. Tipici del nord anche i reticolati con polpa bianca-giallo chiaro.



Dalla polpa bianca particolarmente succosa, invece, i profumatissimi meloni appartenenti al genere **Inodoris** sono tipici del sud. Gli è stato conferito questo appellativo per la caratteristica di mantenere tutto l'aroma all'interno del frutto per poi diffonderlo solo al momento dell'apertura. Vengono anche definiti **invernali**, non tanto perché prodotti effettivamente in inverno, quanto perché perfetti per essere conservati a lungo e **gustati tra settembre e novembre**.

In realtà possono anche essere conservati fino a dicembre per **colorare, profumare, e addolcire le tavole di Natale** secondo una tradizione

tipicamente meridionale, in particolare, siciliana. D'altra parte, chi non ha notato nei **presepi napoletani** gli invitanti meloni gialli esposti tra le statue dei fruttivendoli?

Che sia retato o meno, giallo, bianco o verdino, il **Melone** italiano affascina i buongustai e il mercato di tutto il mondo. Non solo **aumenta continuamente la produzione in Italia** ma, è anche **in continua crescita l'esportazione tanto da giungere al 5%**, con la prospettiva di conquistare ancora e sempre nuovi mercati.

[Tutti lo vogliono: il Melone nel mondo](#)

La coltivazione del **Melone** si è **diffusa in tutto il mondo** e, attualmente, la **Cina** rappresenta il **maggior produttore** con il 35% della produzione mondiale. A buona distanza si colloca la **Turchia** e poi l'**Iran**.



L'Italia rimane uno dei maggiori produttori del bacino del mediterraneo e, senza togliere nulla agli altri, è il **Melone** italiano ad essere considerato **in tutto il mondo, un'eccellenza**. Questo anche grazie alle **produzioni "top quality"**, inviate in aereo e già perfette da gustare sulle tavole di esigenti consumatori, **dagli Emirati Arabi alla Danimarca, dagli U.S.A al Kuwait**.

L'Italia sta puntando sempre di più sull'alta qualità con il successo che tradizionalmente riscontra anche per altri prodotti tipici del **made in Italy**.

Il Melone: una preziosa fonte di energia

Il **Melone** rappresenta un alimento davvero straordinario. Con una percentuale d'acqua pari al **95%** si attesta come **il frutto ideale per rinfrescarsi e reidratarsi in estate**, e per **reintegrare i sali minerali dopo le performances sportive**.

Per le sue **proprietà diuretiche** e l'**equilibrato apporto di zuccheri** è un ottimo **alleato delle diete dimagranti**.

L'importanza del **Melone** nell'alimentazione risiede soprattutto nel valore delle **vitamine** che contiene. Prima di tutto è in grado di **contrastare l'invecchiamento dell'organismo** grazie alle sue **proprietà antiossidanti**. Questo si deve soprattutto alla presenza di **vitamina A e C** in grado di **rallentare l'attività dei radicali liberi**.

Sempre alla **vitamina A** e alla sua funzione di **prevenire la degenerazione maculare**, si deve l'**azione protettiva per gli occhi e quindi per la vista** anche dai danni provocati dai raggi UV.

L'importante contenuto di **ferro**, metabolizzato dalla vitamina A, rende il **Melone** un **valido alleato contro l'anemia**, mentre la **vitamina B** in esso contenuta, **favorisce il tono della muscolatura e dell'umore, contrastando**

anche la fame nervosa. Il colore arancio del **Melone** è la prova cromatica della presenza di **betacarotene**, appunto, **un potente antiossidante.**

[Alla ricerca del Melone perfetto](#)

Qui si entra nell'“esoterismo”, nelle scienze occulte e irrazionali ma profondamente empiriche. Come tutto ciò che non è scientifico non può stabilire una regola, ma sarà quasi una certezza.

Stiamo parlando di un momento cruciale: **il riconoscimento del Melone perfetto.** Si tratta, in verità, di **un vero e proprio rito**, molto antico oltretutto, visto che risale addirittura al **Medioevo.**



Ogni rito ha i propri sacerdoti e ognuno di noi diviene tale al momento dell'acquisto del **Melone** perfetto. Tutti sappiamo che acquistare il **Melone** sbagliato comporterà sdegno, disapprovazione e delusione da parte dei nostri commensali. Sappiamo, inoltre, che se il **Melone** non sarà buono, sarà

praticamente immangiabile e, dopo aver sostato qualche giorno in frigorifero, verrà irrimediabilmente gettato, e con lui la nostra reputazione.

Quindi vi diamo qualche consiglio per non fallire. Un picciolo che si stacca facilmente sarà un buon indizio per identificare un **Melone** giunto al giusto livello di maturazione, quindi gustoso.

Comunque, prima dell'acquisto prendiamo in mano il **Melone** con disinvoltura, annusiamolo con fare esperto, e "picchiettiamolo" con le nocche. A questo punto premiamo leggermente al centro per sentire se ha la "giusta" consistenza. Se il **Melone** è effettivamente giunto a maturazione, per molti di noi comincia un'**esperienza esoterica** che ci trasforma in sensitivi: se **sentiamo odori, sapori, suoni...avremo trovato il Melone migliore, e allora sarà un successo!**

Dobbiamo avvertirvi che esiste una piccola minoranza che non sente un bel niente di tutto ciò e procede secondo la regola dell'improvvisazione, cioè a caso! 😊

Scherzi a parte, tra suoni sordi e rimbombi vuoti non sarà facile riconoscere davvero un **Melone** maturo e, quindi, buono. Solo un coltivatore o un agronomo esperto potrà farlo, oppure...il caso!

Il Melone di Nunhems

Per noi di **Nunhems** il **Melone** è **una delle colture più importanti da sempre**. Le nostre varietà si contraddistinguono per **innovazione e qualità organolettiche eccellenti**.

Il vasto assortimento di **Nunhems** comprende numerose tipologie, come lo **Charentais** ed il **Piel de Sapo**, il **Galia** e lo **Special**, fino al **Cantalupo LSL** (long shelf life) ed il **Retato Italiano**.

Grazie al suo ampio assortimento, **Nunhems** può offrire molteplici soluzioni, condividendo anche l'*expertise* sulla coltura del **Melone** in Italia. **Nunhems**, infatti, vanta il supporto di un *team* altamente competente e qualificato, sempre aggiornato sugli andamenti del mercato del **Melone** e sulle sue tendenze future.

Il vasto assortimento di **Nunhems** va incontro sia alle esigenze dell'agricoltore che a quelle del consumatore, grazie a **varietà gustose e dall'elevato valore agronomico**.



Il **Melone Nunhems** vanta infatti un'**ampia gamma di qualità** per tutti i cicli produttivi, che garantisce una **continuità di produzione per tutto l'anno**.

Le varietà di **Nunhems** sono caratterizzate da **piante sane e vigorose, con un buon pacchetto di resistenze**; presentano, inoltre, un **alto grado brix, ottimo sapore e qualità.**

Ed è proprio alla qualità che è legato il consumo del **Melone**. I nostri prodotti non solo danno agio alla produzione, ma incontrano il **favore dei mercati, della GDO e del consumatore.**



Siamo *leader* in Italia nel mercato della fascia a lunga conservazione (*Long shelf Life*). Inoltre, le nostre varietà, grazie al gusto inconfondibile dato dall'elevata dolcezza e dalla croccantezza della polpa, forniscono una **garanzia di qualità per il consumatore** fidelizzato che, ora, le può trovare con continuità sugli scaffali della GDO.

Quando il Melone entra in cucina: una festa profumata per gli occhi e per il palato...

Quando il **Melone** entra in cucina è un tripudio di **gusto, olfatto e vista**. È un'**esperienza sensoriale** completa e così appagante da non poterne fare a meno. E non solo per chi lo gusta, ma anche per chi ha l'onore di prepararlo in piatti quasi sempre estivi, fatta eccezione per il **Melone di Natale**, tipico della tradizione siciliana.

Siamo in inverno, ma vi proponiamo due ricette pensate per la prossima estate perché da sempre il **Melone** è sinonimo di freschezza.

[Risotto con prosciutto e melone: la delizia dei contrasti](#)

Siamo abituati a gustare il **Melone** insieme al prosciutto, ma cosa accadrebbe se aggiungessimo a questi due ingredienti, il **riso**?

Be', certamente una serie di sensazioni contrapposte. Le **note dolci e dominanti del melone** esalterebbero il **gusto delicatissimo del riso**, creando un **contrasto intrigante** con il tono salato del prosciutto.

Gustiamo insieme queste sensazioni contrastanti in un perfetto connubio, dopo aver cucinato questo piatto!

Ingredienti per 4 persone: Riso 400 gr, Prosciutto crudo 150 gr, Melone (polpa) 350 gr, Brodo vegetale 1,5 l, Olio extravergine d'oliva 30 gr, Scalogno 20 gr, Burrata 160 gr, Vino bianco 120 gr, Sale fino q.b., Pepe nero q.b., Maggiorana q.b.

Preparazione:

Prima di tutto tagliamo a metà il **Melone** e con un coltello eliminiamo la buccia esterna. Ora tagliamo di nuovo le due metà in due parti uguali. Togliamo la

parte interna e tutti i semi, e facciamone delle fette che taglieremo a loro volta a dadini.

A questo punto tagliamo il prosciutto a listelli spessi circa un centimetro che faremo rosolare in padella per alcuni minuti senza olio. Saranno pronti quando si formerà un po' di crosticina.



Questo è il momento di tritare lo scalogno e di versatelo in un tegame abbastanza capiente dove lo faremo rosolare con un cucchiaino di olio.

Quando sarà sufficientemente rosolato uniremo il riso che lasceremo tostare per qualche minuto. Sfumiamo, poi, con il vino bianco.

Evaporato il vino, aggiungeremo un mestolo di brodo vegetale. A questo punto mescoliamo il risotto continuando ad aggiungere di tanto in tanto un mestolo di brodo solo ad assorbimento del precedente.

Quando la cottura sarà quasi ultimata potremo aggiungere il **Melone** e il prosciutto avendo cura di tenerne un po' da parte per aggiungerlo alla fine come decorazione.

Quando il risotto sarà cotto, togliamolo dal fuoco e uniamo la burrata per mantecarlo, continuando a mescolare fino a farla sciogliere. Otterremo un delizioso risotto cremoso.

Regoliamo con sale e pepe e aggiungiamo qualche fogliolina di maggiorana per infondere un leggero e gradevole aroma.

Ora possiamo impiattare e decorare con il prosciutto che avevamo messo da parte. Siamo certi che nessuno dei vostri invitati abbia mai assaggiato un risotto così gustoso e originale. 😊

[Cheesecake al melone: fresca leggerezza di gusto](#)

Di *cheesecake* ne abbiamo gustate davvero in tante varianti. Ci manca quella con il **Melone** e, siamo certi che sarà una dolce sorpresa, fresca e colorata!

Anche la presentazione originale ci sorprenderà perché forse così non l'abbiamo mai vista. Prepariamo la nostra **Cheesecake al Melone** e affondiamo il cucchiaino nel nostro dolce per gustarlo... magari dopo il risotto con prosciutto e Melone!

Ingredienti per 4 persone: Biscotti al cacao 150 gr, Burro fuso 60 gr, ½ Scorza di limone. *Per la crema*: Melone mondato 150 gr, Ricotta vaccina 125 gr, Formaggio fresco spalmabile 125 gr, Panna fresca liquida 100 gr, Gelatina in fogli 7 gr, Zucchero a velo 35 gr.

Per la coulisse: Melone mondato 200 gr, Burro 10 gr, Zucchero di canna 40 gr, ½ Scorza di limone.



Prima di tutto realizziamo la base con i biscotti ponendoli nel *mixer*, tritandoli al massimo, per poi disporli in una terrina e aromatizzarli con la scorza di limone. Ora possiamo aggiungere il burro fuso e mescolare fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo.

Poniamo su un foglio di carta da forno 4 coppapasta di 7,5 cm di diametro e con un bordo di 4,5 cm. Versiamo l'impasto negli stampini facendo un po' di pressione con un cucchiaio per compattare con la base. Lasciamo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

A questo punto mondiamo il **Melone** di tutti i semi, tagliamolo a fette, eliminiamo la scorza e tagliamolo a cubetti distribuendone 200 gr in ciotola per preparare la coulis e 150 gr in un'altra per il ripieno.

Per la **coulis** prendiamo la ciotola con 200 gr di melone, e utilizziamo lo zucchero di canna e la scorza di mezzo limone per aromatizzarlo.

Nel frattempo, sciogliamo il burro in una padella con lo zucchero di canna rimasto. Ora aggiungiamo il **Melone**.

Lasciamo cuocere a fuoco dolce per 15 minuti. Una volta raffreddato filtriamo la *coulis* attraverso un colino, raccogliendo la salsa in una ciotola. La salsa si presenterà liscia e fluida.

Ora è il momento della **crema**: poniamo la gelatina in una ciotola con acqua fredda per circa 10 minuti, mentre facciamo scaldare metà dose di panna in un pentolino.

Togliamo la gelatina dall'acqua, strizziamola e sciogliamoola nella panna calda mescolando sempre con la frusta perché non si creino grumi. Quando il composto sarà tiepido mettiamo in una ciotola il formaggio spalmabile e la ricotta.

Mescoliamo con le fruste elettriche mentre aggiungiamo lo zucchero a velo, la panna rimanente e quella in cui abbiamo sciolto la gelatina.

Infine, incorporiamo i 150 gr di **Melone** tagliato a cubetti, mescoliamo e versiamo la crema negli stampini riempiendoli fino all'orlo. Livelliamo la superficie con una spatola e lasciamo a rassodare in frigo per 4 ore.

Potrete conservare in frigo le piccole *cheesecakes* al **Melone** fino a 3 giorni.

Complimenti, avete appena preparato delle **ottime, piccole, preziose Cheesecake al Melone pronte da offrire ai vostri ospiti.**

Buon appetito!