

03 Agosto 2020

## Meloni e cocomeri: i frutti che non mancano mai d'estate

Questi frutti freschi e dissetanti, con un buon apporto vitaminico, sono perfetti per sconfiggere il caldo e la disidratazione che accompagnano i mesi più caldi dell'anno



Emilia-Romagna

Deliziosi e dissetanti. **Meloni e cocomeri**, si sa, sono protagonisti indiscussi tra gli alimenti estivi. Leggeri e dissetanti aiutano ad affrontare l'afa nei mesi più caldi. Frutta e verdura sono infatti un ottimo rimedio per combattere la disidratazione e il caldo senza rinunciare al gusto. Un aiuto alla dieta che d'estate deve essere sì leggera, ma anche il più possibile rinfrescante, ricca di sali minerali, acqua e vitamine.

In Emilia-Romagna il protagonista della tavola diventa il **melone**: quest'ultimo è, assieme al cocomero, uno dei frutti più caratteristici di questo periodo. **Rinfrescante** e ricco di gusto, il melone è celebre per essere il **frutto dissetante** per eccellenza. È composto quasi dal 90% di acqua e possiede proprietà diuretiche. È ricco di vitamine ? principalmente del gruppo A, C e B3 ? e anche potassio, fosforo e calcio. Grazie alla Niacina, una proteina, viene inoltre considerato un grande antiossidante.

Lo stesso vale per il **cocomero** che è altrettanto **ricco di sali minerali e acqua**, e il cui apporto energetico è molto basso. Nei mesi più caldi, il cocomero **favorisce l'idratazione corporea**: i suoi liquidi possiedono una concentrazione osmotica tale per cui l'acqua e le proprietà in essa disciolte ? come fruttosio e potassio ? risultano facilmente assorbibili. Questo frutto è inoltre povero di sodio e, per ciò che riguarda le vitamine, la A e la C si rilevano in buone concentrazioni.

In estate, dunque, la tavola deve ospitare alimenti freschi e dissetanti, con un **buon apporto vitaminico**, per sconfiggere il caldo e la disidratazione. Il melone e il cocomero non sono solo perfetti per questo scopo, ma, grazie al loro gusto dolce e caratteristico, possono essere facilmente abbinati a tanti altri alimenti, per arricchire dessert, merende, macedonie e aperitivi, senza rinunciare alla leggerezza. Per beneficiare pienamente delle proprietà di queste prelibatezze si consiglia tuttavia il consumo lontano dai pasti: dal momento che apportano una grande quantità d'acqua, il cocomero e il melone tendono a rallentare i processi

digestivi, soprattutto dopo un pasto abbondante. Il momento migliore per godere del loro sapore e dei loro **preziosi nutrienti** è la tarda mattina, oppure a merenda, a metà pomeriggio, per rinfrescare una lunga e calda giornata di sole.

---