

La meloncella, l'antico melone del Salento ottimo nelle insalate

scritto da Enzo Radunanza | 04/08/2016



La meloncella è un prodotto tipico del Salento a metà tra melone e cetriolo. Ottimo nelle insalate e in altri piatti più elaborati è leggero, digeribile e ricco di proprietà nutritive.

Il Salento non è solo una meravigliosa destinazione turistica grazie al mare cristallino, alle spiagge bianche e ai suggestivi borghi di origine barocca le cui pietre bianche custodiscono secoli di storia. In questa terra magica anche a tavola, ci aspetta un miscuglio di sapori, profumi e tradizioni antiche che si mescolano alla perfezione, esaltando ingredienti semplici e poveri regalati da una natura generosa.

In estate, tra frutta fresca, verdure e insalate, **frise croccanti** condite con pomodori succosi e olio extravergine di oliva locale c'è un prodotto tipico assolutamente da provare, a metà tra un frutto e un ortaggio: la **meloncella, una varietà di melone** coltivata da secoli in Puglia, in particolare nell'area del Salento.

Sapore delicato tra melone e cetriolo, già nell'800, i contadini pugliesi mangiavano le meloncelle

durante il lavoro nei campi perché è ricca di acqua, e quindi dissetante, e la sua polpa consistente sostituiva un intero pasto pur essendo leggera.



La zona di produzione

La zona di produzione della **meloncella** corrisponde al territorio pugliese ma soprattutto all'area del Salento, nelle località d **Nardò, Copertino, Leverano, Galatina e Taviano**.

Caratteristiche della meloncella e gli usi a tavola

La meloncella, appartenente alla famiglia dei meloni, **si consuma allo stato acerbo**. Il gusto è tra il melone e il cetriolo ma, rispetto a quest'ultimo, è più digeribile perché non contiene la **cucurbitacina**; per tale caratteristica si presta all'alimentazione anche di bambini e delle persone anziane. Inoltre è povera di zuccheri e di sodio e si può consumare nelle diete ipocaloriche e ipoglicemiche. Inoltre, **come gli ortaggi di colore verde**, è ricca di magnesio e acido folico.

Le modalità con cui degustare la meloncella sono varie, dalle più semplici a quelle più ardite e complesse. Buonissima come ingrediente in insalate di patate, di pomodori, con radicchio e altri tipi di verdure oppure nella tipica **insalata salentina "acqua e sale"** con pane raffermo appena bagnato e condito con pomodoro, rucola e capperi. Nei piatti a base di pesce si abbina ottimamente ai **gamberi crudi**.

Campagna "Nutritevi dei colori della vita": anche la meloncella è protagonista



L'**Organizzazione Produttori San Rocco** di Leverano (LE), presieduta da Walter Ingrosso, raggruppa oltre 200 produttori di meloncella e ha dato notevole impulso alla coltivazione di questa tipicità che oggi è un prodotto di punta del mercato agroalimentare del Salentino.

La San Rocco è associata a **UNAPROA, l'Organizzazione Nazionale di Produttori Ortofrutticoli** promotrice della campagna d'informazione "**Nutritevi dei colori della vita**" - cofinanziata da Stato italiano e Unione europea - il cui obiettivo è illustrare tutti i vantaggi per la nostra salute di un'alimentazione più ricca di frutta e verdura fresca e di stagione.

L'iniziativa "Nutritevi dei colori della vita" si basa sul principio dei "**5 colori del benessere**" secondo cui, per stare in buona salute, ogni giorno si devono mangiare **5 porzioni di frutta e verdura di 5 colori diversi** e proprio l'Italia, e soprattutto il Sud offrono un ampio ventaglio di prodotti multicolori tra cui la meloncella è uno dei più sani e nutrienti.

LA MELONCELLA DEL SALENTO
Elenco aziende produzione e Vendita :
Contattaci se vuoi essere presente qui!