

Izena	CASTELLANO Melón	CATALÀ Meló	EUSKARA Melo	GALEGO Melón	ENGLISH Melon	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Cucumis melo</i>
Nolakoa da	Meloia meloi landarearen fruitua da, eta obalatu da. Azala berdetik horira doa, eta mamia zuria edo laranja kolorekoa da.					
Barietateak	Tendral, Honey, Dew, Galia eta Charentais.					
Historia pixka bat	Ez dakigu zehazki zein den meloiaren jatorria, Asiako erdialdea ala Afrika. Egiptoko hilobietan fruitu honen errepresentazioak aurkitu dira Kristo aurreko 2400. urtekoak.					
Egutegia						
Nola elikatzen zaitu	Ur eduki handia du, %90 eta %95 artean, eta azukre eduki moderatua. Ditu mineralak dira: potasioa, magnesioa eta kaltzioa. Nabarmentzen dira C bitamina eta A probitamina (gure organismoan A bitamina bihurtzen dena).					
Nola zaintzen zaitu	Mineralez betetako ura ematen digun fruitua da eta, ondorioz, gomendagarria da asko izerditzen garenean edo likidoak galtzen ditugunean. Giltzurrunek egiten duten garbiketan laguntzen dute eta heste alferren mugimendua aktiba dezake.					
Erostea eta kontserbatzeko aholkuak	Melo gogorak eta markarik gabeak aukeratu behar dira. Meloia helduta dagoen jakiteko oinarria pixka bat sakatu behar da: sartzen baldin bada, seinale ondua dagoela. Gainera, usain gozoa izan behar du.					
Gehiago jakin nahi duzu?	Melo sorbetea freskagarri bikaina da uda partean, eta oso elikagarria, gainera. Mamia txikituz prestatzen da. Proba ezazu!					
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Melo eta urdaiazpiko koktela Melo entsalada mistoa Melo zopa hotza		<i>Bigarrenak</i> Lupina meloiarekin		<i>Postreak</i> Melo izozkiz betea Melo burrunziak	

