

Nombre	CASTELLANO Melón	CATALÀ Meló	EUSKARA Melo	GALEGO Melón	ENGLISH Melon	CIENTÍFICO <i>Cucumis melo</i>																								
Cómo es	El melón, fruto de la melonera, tiene forma ovalada. Su corteza va del verde al amarillo y su pulpa es de color blanco o anaranjado.																													
Variedades	Tendral, Honey, Dew, Galia y Charentais.																													
Un poco de historia	No se conoce exactamente el origen del melón, si es Asia central o África. Se han encontrado representaciones de este fruto en tumbas egipcias del año 2400 antes de Cristo.																													
Calendario	<table border="1"> <tr> <td>ENERO</td> <td>FEBRERO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAYO</td> <td>JUNIO</td> <td>JULIO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SEPTIEMBRE</td> <td>OCTUBRE</td> <td>NOVIEMBRE</td> <td>DICIEMBRE</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>▲</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>▲</td> </tr> </table>						ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE					▲	■	■	■	■	■	■	▲
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE																			
				▲	■	■	■	■	■	■	▲																			
Cómo te alimenta	Tiene un elevado contenido en agua, del 90 al 95%, y un moderado contenido en azúcares. Los minerales presentes son: potasio, magnesio y calcio. Destacan la vitamina C y la provitamina A (que se transforma en A en nuestro organismo).																													
Cómo te cuida	Es un fruto que nos proporciona agua cargada de minerales, así pues, puede ser aconsejable cuando sudamos mucho o perdemos líquidos. Facilita la depuración que realizan los riñones y puede activar el movimiento de los intestinos perezosos.																													
Consejos de compra y conservación	Hay que escoger los melones que sean duros y sin marcas. Para saber si un melón está maduro, se ha de presionar suavemente la base; si cede, es señal de que lo está. Además, su aroma ha de ser dulce.																													
¿Quieres saber más?	El sorbete de melón durante el verano es un refresco estupendo y además muy nutritivo. Se prepara triturando la pulpa. ¡Pruébalo!																													
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Cóctel de melón con jamón Ensalada mixta de melón Sopa fría de melón		<i>Segundos</i> Lubina con melón		<i>Postres</i> Melón relleno de helado Brochetas de melón																									

