

Fruites d'estiu

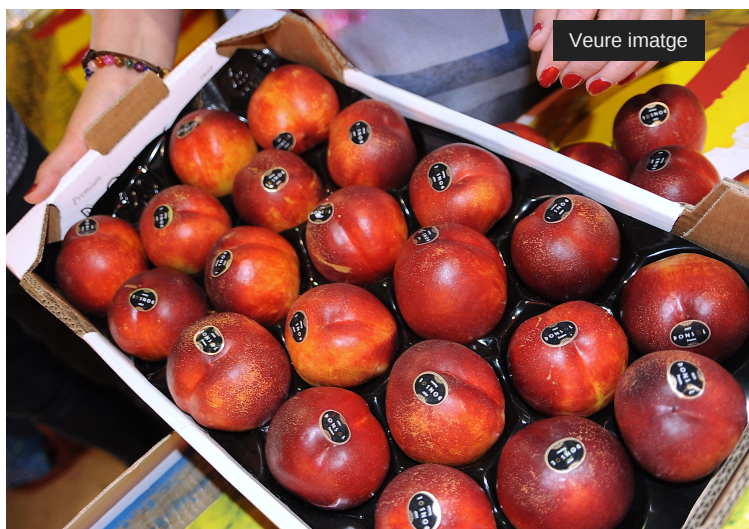
02/08/2021

Amb l'estiu no només arriba la platja, la piscina i el sol, sinó que també se'ns omple el fruiter i la nevera de color i sabor amb les fruites de la temporada estival.

Meló

Es podria dir que la referència perfecta per saber que ja estem en ple estiu és quan veiem el meló i la síndria en el supermercat. Totes dues fruites a més de ser súper refrescants, ens prevenen de la deshidratació en els mesos més calorosos.

El [meló](#) [



/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Melon_OK.html] pertany a la família de les cucurbitàcees, una planta enfiladissa o rèptil capaç d'aconseguir els 3.5m de longitud. Per a anar bé, haurien de sembrar-se de març a maig en un lloc càlid i sense pluges constants.

L'únic problema que ens trobem davant dels melons és a l'hora de triar-los, com triem un bon meló. El més fàcil seria agafar mitja peça, així ens assegurem d'haver triat el meló madur, però existeixen altres trucs com l'olor dolça o estrènyer amb els dits l'extrem oposat a la tija i comprovar que s'enfonsa una miqueta.

Propietats del meló

Existeixen molts mites al voltant del meló, però el que sí que és 100% cert és que és una fruita amb un 90% d'aigua i molt saludable, perfecta per a qualsevol edat i qualsevol moment del dia.

Les propietats nutricionals principals del meló són el seu baix o gairebé nul contingut en greix, és ric en carbohidrats, proteïnes, vitamina A, B i C, potassi, fibra i calci. Totes aquestes propietats fan que sigui una fruita perfecta per picotejar entre hores, com a [primer plat](#) [/shared/.content/recetas/318-Sopa-de-melon-con-virutas-de-jamon.html] o com a postres.

La seva baixa aportació calòrica el fa perfecte per a les dietes de pèrdua o control de pes o, fins i tot, en els casos de diabetis, per la poca quantitat de sucre que conté. A més, el seu contingut en fibra i el % tan elevat d'aigua la converteixen en una fruita molt diürètica. Així mateix, és bo per a la salut cardiovascular, el sistema muscular i el nerviós, gràcies al potassi i la vitamina C.

Tipus de meló

Existeixen uns 850 tipus de meló diferents agrupats segons el color de la pela, la polpa o la seva forma.

Dins d'aquesta àmplia varietat, els més coneguts són el meló verd espanyol, tenint com a clar referent el meló pell de gripau, és el que tots coneixem, el més comú de pela gruixuda, verd amb ratlles i sabor melós, els melons grocs, el Cantalupo, el Gàl·lia i el Charentais.

Síndria

La [síndria](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Sandia_OK.html], juntament amb el meló, són les fruites per excel·lència de l'estiu. Una fruita altament refrescant, hidratant i saludable.

Normalment la síndria se serveix com a postres, com a berenar o refrigeri, però no la subestimem en la cuina perquè gràcies al seu sabor refrescant podem elaborar sorbets, gelats, sucs, o fins i tot servir-la com a entrant en [amanides](#) [/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html] o sopes fredes.

Propietats de la síndria

La síndria destaca per tenir més d'un 90% d'aigua i ser rica en sals. I, encara que la major part d'aquesta fruita sigui aigua, i tingui un contingut energètic molt baix, destaca la seva aportació en potassi, vitamina A i licopé, una substància antioxidant que redueix l'estrès oxidatiu.

En menor proporció, la síndria també conté quantitats apreciables de magnesi, calci, fòsfor i vitamina C. De manera que, seguir una dieta equilibrada i consumir síndria, proporciona millores en la salut cardiovascular i ocular. A més a més, té un efecte sadollant i diürètic.

Tipus de síndria

Existeixen més de 50 varietats de síndria classificades segons el color de la pell o la polpa, grandària, forma, sabor, període de maduració, etc. Però, a més d'aquestes característiques, existeix una diferenciació genètica: les síndries amb llavors o diploides i les síndries sense llavors o triploides.

La varietat més coneguda és la Crimsonsweet, es tracta de la clàssica síndria rodona, pela verd clar amb ratlles verdes fosques, de llavors negres o marrons i molt dolça. Li segueix de prop la síndria Sugar Baby, una varietat amb la polpa molt vermella i la pela llisa de color verd fosc. Totes dues varietats, malgrat ser les més conreades i comercialitzades, estan perdent terreny davant les síndries sense llavors, on destaca la Reina de Cors.

Préssec i nectarina

El préssec i la nectarina són les [fruites d'os](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Frutas-de-hueso] típiques en la llista de la compra de l'estiu.

En realitat, totes dues fruites són molt semblants nutricionalment parlant, però en aparença són fàcilment identificables. El préssec té la pell vellutada i el seu color pot anar del groc al vermell, tenen un sabor dolç i la polpa és ataronjada. En el cas de la nectarina, la pell és totalment llisa, fina i el seu color és més intens, la polpa pot ser groga, vermellosa o blanca, depenent de la varietat.

Propietats del préssec i la nectarina

Les propietats nutritives dels préssecs i les nectarines no disten molt les unes de les altres. Ambdues contenen més del 70% d'aigua, per la qual cosa són fruites hidratants, sadollants i reforcen la salut de l'organisme durant la temporada estival.

Més enllà d'aquestes propietats, també tenen quantitats significatives de fibra, potassi, magnesi, iode, vitamines A i C. De manera que proporcionen energia, ajuden al trànsit intestinal i controlen la tensió arterial.

Tipus de préssecs i nectarines

Si parlem del préssec, les seves varietats es classifiquen en tres grups en funció del color i textura: els préssecs de polpa groga, que són els més freqüents a Espanya, entre ells trobem els Baby-Gold, la varietat més consumida, seguida de Merry i Elegant Lady; els de polpa blanca, que són els menys coneguts, potser una de les varietats més sonades és l'Alexandra; i, com a tercer grup, els préssecs de polpa pàl·lida, amb la pell més dura i la polpa més sucosa.

Quant a les nectarines també existeixen dos grans grups diferenciats pel color de la polpa: les blanques, dolces amb tocs àcids, i les grogues, dolces també, però amb un teixit més fibrós.