

# Melones

## GUARDA

Deje el melón a temperatura hasta madurar. Una vez maduros, coloque los melones en el refrigerador. Para almacenar el melón cortado, envuelva en plástico.

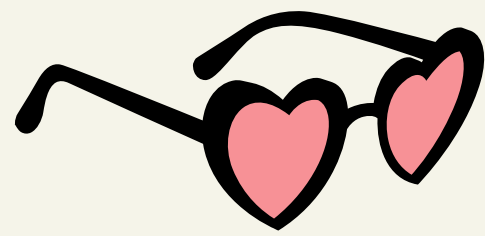
## SALUD<sup>1</sup>

MIRE A POR QUÉ LA HIDRATACIÓN ES TAN IMPORTANTE CON ESTE VIDEO DE DANI



El melón es alto en carotenoides que mantienen la función ocular saludable; folatos que son importantes para el crecimiento y mantenimiento de las células en el cuerpo; Vitamina C que aumenta el sistema inmunológico, da piel sana, fortalece los tejidos, promueve la función cerebral; potasio que ayuda con la función cardíaca saludable; y vitamina A que es importante para los dientes, la piel, los huesos y las membranas mucosas saludables.

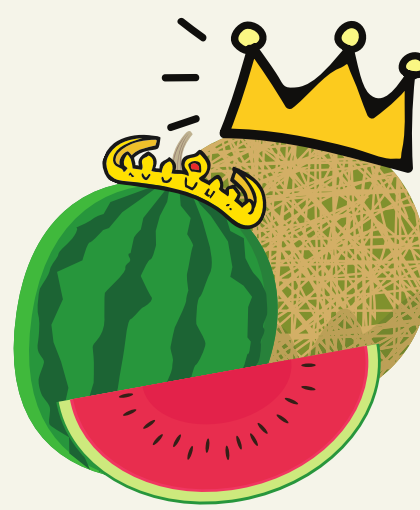
Las sandías poseen licopeno, un poderoso antioxidante que previene el daño de la piel y puede ayudar a prevenir el cáncer (cuanto más oscuro es el color de la sandía, más licopeno), fitonutrientes que pueden ayudar a aumentar la salud cardiovascular, y vitaminas A y C (ver melón).



Los melones tienen un alto contenido de agua que puede combatir la deshidratación. Si sudas los melones, como se sugiere a continuación, la sal puede ayudar a reponer los electrolitos, que pierdes cuando sudas.

## HECHOS DIVERTIDOS<sup>2</sup>

En Japón, los melones son un lujo y a menudo se dan como regalos. ¡Dos melones Yubari King se vendieron por más de \$27,000 en una subasta! En general, la fruta japonesa es mucho más cara que la fruta en los Estados Unidos. En los mercados japoneses, no se encontrará fruta magullada o deforme como en una tienda de comestibles estadounidense, que es parte de por qué la fruta cuesta tanto. En uno de los proveedores de frutas de alta gama más populares, puedes comprar peras por \$19, manzanas por \$24, y melón por \$125.



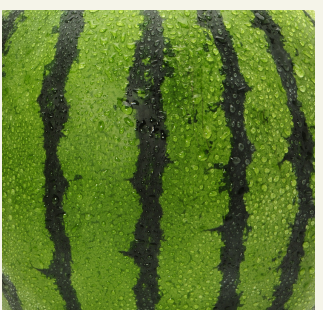
### ¿Por qué algunos melones cuestan tanto en Japón?

El alto precio de los melones proviene de los cuidados intensivos que se destina a su crecimiento. En un proveedor de frutas de alta gama, Sembikiya, los agricultores seleccionan las mejores semillas para cultivar, eliminan los cogollos inferiores que comienzan a florecer y polinizan sólo las flores más bonitas con un pincel. Luego, una vez que las frutas se desarrollan, los agricultores quitan todas las frutas EXCEPTO UNO: el mejor melón, por lo que no necesita competir por nutrientes. A medida que la fruta elegida madura, los agricultores colocan un sombrero negro en forma de cono sobre ellos para protegerlos del sol. Finalmente, cada fruta recibe un masaje llamado "limpieza de bolas" que supuestamente ayuda a darle forma a la esfera perfecta. Sembikiya sólo vende el 3% de una cosecha ya que cada fruta debe ser perfectamente redonda, dulce y perfumada.



### ¿Sandías cuadradas?

En Japón, no es raro encontrar una sandía cuadrada que podría costar \$100. Cuando las sandías son jóvenes, se colocan dentro de un molde de vidrio en forma de cubo. Primero se cultivaron de esta manera para que se apilaban, se apilaron y encajaban más fácilmente en una nevera. ¡Ahora, los granjeros también cultivan sandías en forma de corazón y en forma de pirámide!



## CANTALUPO VS.<sup>3</sup> "MUSKMELOON"

Los términos cantalupo y "muskmelon" a veces se usan indistintamente, ¡pero muchos no han oído hablar de un melón en absoluto!

Los cantalupos son un tipo de melón; específicamente, el nombre "cantalupo" se refiere a dos variedades de "muskmelon": el melón norteamericano (Cucumis melo var. reticulatus) con el que probablemente esté más familiarizado, y el melón europeo (Cucumis melo var. cantalupensis).



## LICUADO DE CANTALUPO

~Alicia Ellingsworth~



MELÓN CONGELADO  
ATILES  
LECHE DE ALMENDRAS  
HIELO

¡Licuelo!

### ¿Cómo se puede distinguir el melón norteamericano del europeo?

La piel de la variedad norteamericana (reticulatus) tiene un aspecto de red (rete es latino para red) y un sabor menos distintivo. La variedad europea tiene piel verde clara y pulpa más dulce.

Todos los cantalupos son "muskmelons," pero no todos los "muskmelons" son cantalupos. Otros muskmelons incluyen melón dulce, melón persa y melón de Santa Claus.

## SALE SU SANDÍA<sup>4</sup>

Su primera reacción a la sugerencia de sal en una sandía puede ser horror. Pero escúcheme. Mucha gente pone sal en sus sandías porque creen que sabe mejor - y la ciencia los apoya. La sal mejora la dulzura bloqueando la amargura de las manzanas verdes, la sandía, el pomelo, el café, y más. En una mezcla amarga y dulce, la amargura y la dulzura se suprimen entre sí. Pero cuando la amargura es suprimida por la sal, ¡se prueba la dulzura! Los científicos no están seguros de por qué es esto; hay muchos compuestos diferentes que producen el sabor de amargor, complicando las cosas. Pero algunos sugieren que la supresión de la amargura tiene que ver con las propiedades de el ion Na (sodio) (no en absoluto el sabor de la sal en sí, ya que no importaba lo salada que era la sal, siempre suprimió la amargura).

Pruébelo! Nunca se sabe...



1. UPMC. (2014). "Melons: A Healthy Poolside Snack." UPMC: Health Beat. <https://share.upmc.com/2014/07/melons-healthy-poolside-snack/>

2. Laliberte, Marissa. "This is why Melons can go for \$125 in Japan." (2018). Reader's Digest. <https://www.rd.com/article/expensive-japanese-fruit/>; "How (and Why) Square Watermelons are Made." What about Watermelon. <https://www.whataboutwatermelon.com/index.php/2009/07/how-and-why-square-watermelons-are-made/>

3. Link, Rachael. "Muskmelon: What is it and How is it Different from Cantaloupe?" (2019). Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/muskmelon-vs-cantaloupe>

4. Keast, Russel, Gary Beauchamp, and Paul Breslin. (2001). Suppression of Bitterness Using Sodium Salts. CHIMIA International Journal for Chemistry. 55(5): 441-447.



# Melons



THE KANSAS CITY  
FOOD HUB

## STORE

Leave melon at room temperature until ripe  
Once ripe, place in the refrigerator  
To store cut melon, wrap in plastic

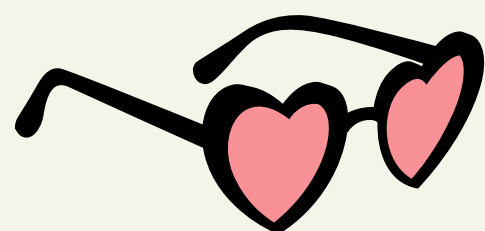
## HEALTH<sup>1</sup>

CHECK OUT WHY HYDRATION IS SO IMPORTANT WITH THIS VIDEO FROM DANI



Cantaloupe is high in carotenoids which maintain healthy eye function; folates which are important for growth and maintenance of cells in the body; Vitamin C which boosts your immune system, gives healthy skin, strengthens tissues, and promotes brain function; potassium which helps with healthy heart function; and Vitamin A which is important for healthy teeth, skin, bones, and mucous membranes.

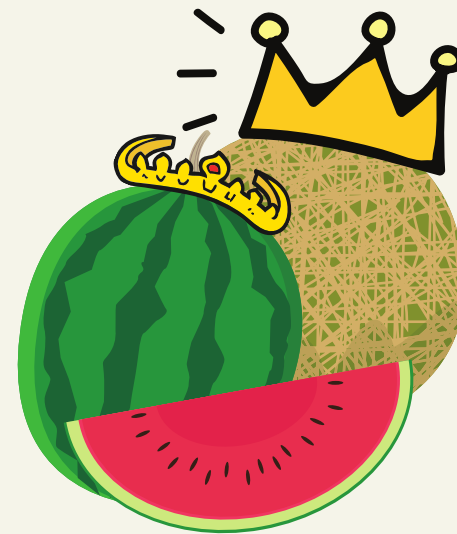
Watermelons possess lycopene, a powerful antioxidant preventing skin damage that may also help prevent cancer (the deeper the color of the watermelon, the more lycopene), phytonutrients which may help boost cardiovascular health, and Vitamins A and C (see cantaloupe).



Melons are high in water content which can combat dehydration. If you salt your melons, as suggested below, salt can help replenish electrolytes, which you lose when you sweat.

## FUN FACTS<sup>2</sup>

In Japan, melons are a luxury and are often given as gifts. Two Yubari King melons sold for more than \$27,000 at an auction!!! In general, Japanese fruit is way more expensive than fruit in the United States. At Japanese markets, you won't find bruised or misshapen fruit as you would in an American grocery store, which is part of why fruit costs so much. At one of the most popular high-end fruit providers, you can buy pears for \$19, apples for \$24, and cantaloupe for \$125.



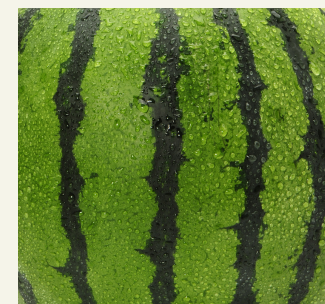
### Why do some cantaloupes cost so much in Japan?

The high price of cantaloupes comes from the intensive care that goes into its growing. At one high-end fruit provider, Sembikiya, farmers select the best seeds to grow, remove any subpar buds that start to flower, and pollinate only the nicest blooms with a paintbrush. Then, once the fruits develop, farmers take all the fruits off EXCEPT ONE: the single best melon, so it doesn't need to compete for nutrients. As the chosen fruit ripens, farmers place a black cone-shaped hat on them to protect them from the sun. Finally, each fruit gets a massage called a "ball wiping" which supposedly helps shape it into the perfect sphere. Sembikiya only sells 3% of a harvest since each fruit must be perfectly round, sweet, and scented.



### Square watermelons?

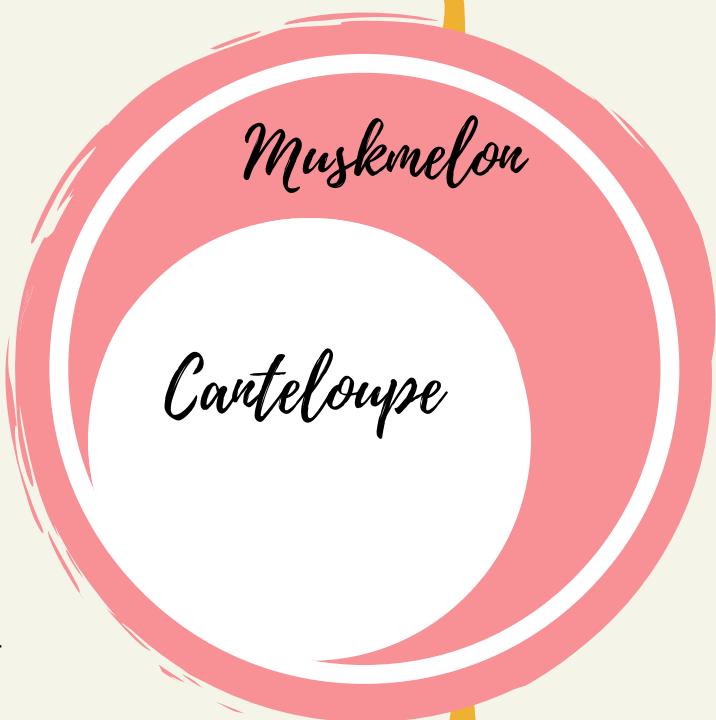
In Japan, it's not uncommon to come across a square watermelon that could cost you \$100. When watermelons are young, they are placed inside a cube-shaped glass mold. They were first grown this way so they would stack, ship, and fit more easily in a fridge. Now, farmers grow heart-shaped and pyramid-shaped watermelons too!



## CANTALOUPE VS. MUSKMELON<sup>3</sup>

The terms cantaloupe and muskmelon are sometimes used interchangeably, but many haven't heard of a muskmelon at all!

Cantaloupes are a type of muskmelon; specifically, the name "cantaloupe" refers to two varieties of muskmelon: the North American cantaloupe (*Cucumis melo var. reticulatus*) which you are likely more familiar with, and the European cantaloupe (*Cumis melo var. cantalupensis*).



### How can you tell North American from European cantaloupe?

The skin of the North American variety (*reticulatus*) has a net-like (rete is Latin for net) appearance, and a less distinct flavor. The European variety has light green skin and sweeter flesh.

All cantaloupes are muskmelons, but not all muskmelons are cantaloupes. Other muskmelons include honeydew, Persian melon, and Santa Claus melon.



## CANTALOUPE SMOOTHIE

~Alicia Ellingsworth~



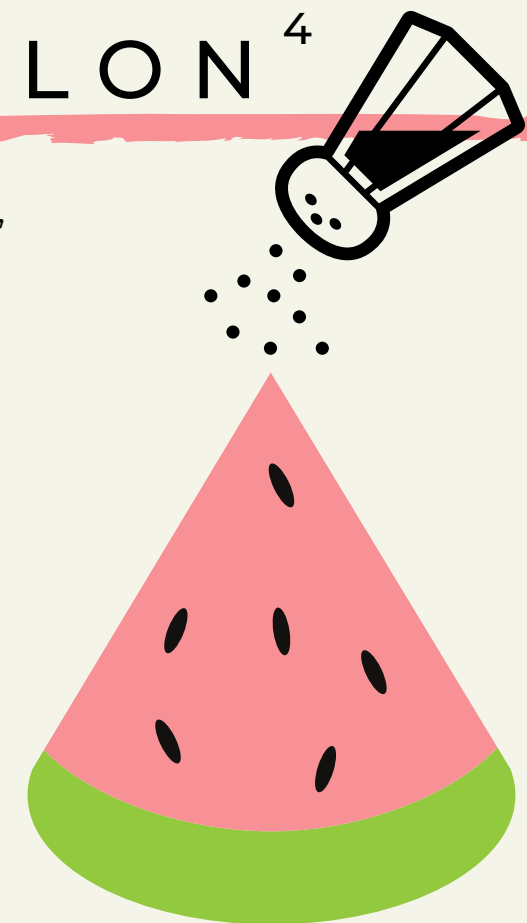
FROZEN CANTALOUPE  
DATES  
ALMOND MILK  
ICE

Blend it up!

## SALT YOUR WATERMELON<sup>4</sup>

Your first reaction to the suggestion of salt on a watermelon may be horror, or you may nod knowingly. Hear me out. Lots of people salt watermelons because they believe it tastes better -- and science supports them. Salt enhances the sweetness by blocking bitterness of green apples, watermelon, grapefruit, coffee, you name it. In a mixture that is both bitter and sweet, bitterness and sweetness suppress each other. But when bitterness is suppressed by salt, you're able to taste sweetness! Scientists aren't sure why this is; there are many different compounds that produce the flavor of bitterness, complicating matters. But some suggest that the suppression of bitterness has to do with the properties of the Na<sup>+</sup> (sodium) ion (not at all the taste of salt itself, since it didn't matter how salty the salt was, it always suppressed bitterness).

Give it a try! You never know...



1. UPMC. (2014). "Melons: A Healthy Poolside Snack." UPMC: Health Beat. <https://share.upmc.com/2014/07/melons-healthy-poolside-snack/>

2. Laliberte, Marissa. "This is why Melons can go for \$125 in Japan." (2018). Reader's Digest. <https://www.rd.com/article/expensive-japanese-fruit/>; "How (and Why) Square Watermelons are Made." What about Watermelon. <https://www.whataboutwatermelon.com/index.php/2009/07/how-and-why-square-watermelons-are-made/>

3. Link, Rachael. "Muskmelon: What is it and How is it Different from Cantaloupe?" (2019). Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/muskmelon-vs-cantaloupe>

4. Keast, Russel, Gary Beauchamp, and Paul Breslin. (2001). Suppression of Bitterness Using Sodium Salts. *CHIMIA International Journal for Chemistry*. 55(5): 441-447.