



Melones y sandías

Redactado por:

Julia Darnton, Educadora de la Oficina de Extensión de la MSU.

Variedades

Los melones y las sandías son parte de la familia de cucurbitáceas, que incluye los pepinos y las calabazas. Las frutas crecen en tallos rastreros y necesitan el calor del verano para crecer y madurar. Por lo general, la parte exterior del melón, la cáscara, no se come. Se come la parte interna, la pulpa. Los melones tienen una cavidad en el centro que contiene las semillas. Generalmente, las semillas se retiran con un utensilio, como una cuchara, y se desechan antes de comer la pulpa de la fruta (Cornell University, 2006; Foord y MacKenzie, 2009).

Los melones incluyen:

- Melones verdes: cáscara lisa de color naranja a verde con pulpa generalmente de color blanca a verde.
- Melones chinos o cantalupo: de color beige a verde con cáscara reticular y pulpa de naranja a verde.

Las sandías pueden ser de la variedad con semilla o de la variedad sin semilla y pueden ser de diferentes formas: pequeñas y casi esféricas, grandes y ovaladas o largas y cilíndricas. La pulpa interna de las sandías puede ser roja pero algunas variedades pueden tener pulpa de color naranja o amarilla (Saha, 2014).

Selección, almacenamiento y seguridad alimentaria

- Evite comprar melones, de cualquier variedad, que tengan la cáscara rota.
- Escoja melones que se desprendan fácilmente del tallo cuando estén maduros. El extremo de la flor del melón, del lado opuesto a la cicatriz del tallo, debe estar algo suave. Si encuentra estos tipos de melones en el supermercado con un tramo del tallo pegado a la fruta, enton-



ces probablemente se cosecharon antes de tiempo y serán menos dulces (Iowa State University, sin fecha).

- Escoja melones que tengan un olor intenso a melón (Iowa State University, sin fecha). Los melones maduros deben oler a melón.
- A diferencia de los melones, puede comprar sandías que tengan un poco de tallo. Las sandías con un poco de tallo están bien maduras. Cuando coseche sandías en el jardín, identifique el zarcillo más cercano a la fruta. Si este zarcillo es café y está seco, la sandía está lista para cosecharla. Además, si el “abdomen” o la parte de la sandía que está sobre el suelo es de color amarillo, la sandía está madura.
- Escoja una sandía que tenga la cáscara dura y que se sienta pesada para el tamaño. A diferencia de la creencia popular, golpear suavemente la sandía con la palma o con un dedo no ayuda a identificar si está madura.
- Puede almacenar las sandías de forma segura hasta por 2 semanas si las guarda a una temperatura de 7.2 a 10 °C (45-50 °F).
- Lávese las manos antes y después de preparar los melones y las sandías.
- Para lavar las frutas, enjuáguelas bien con agua limpia o cepillándolas con una escobilla vegetal mientras las enjuaga. Este es el paso más importante cuando prepara

Melones y sandías

fruta para consumirla. Enjuagar la parte externa de los melones y sandías evita que la tierra o las bacterias dañinas ingresen al interior cuando parte la fruta.

- Use un cuchillo limpio que no haya tocado la parte externa de la fruta antes de lavarlo.
- Envuelva los pedazos de fruta herméticamente en plástico para envolver y guárdelos en el refrigerador. Si los guarda correctamente pueden durar hasta 3 días.

Rendimiento

Los melones y las sandías vienen en muchos tamaños y variedades y pueden contener diferentes cantidades de agua. Por tanto, es difícil establecer reglas sobre cuánta pulpa comestible se obtiene por kilo de fruta. Por lo general, de un melón que pese 1.36 kg (3 lb) se pueden obtener aproximadamente 5 tazas de melón en cuadritos (Ohio State University, 2009).

Cómo conservarlos

Congelar

La Oficina de Extensión de la Michigan State University (MSU) recomienda disfrutar de los melones y sandías cuando están frescos, durante la temporada, pero también es una opción congelarlos para usarlos después. Cuando escoja melones o sandías para congelarlos, asegúrese de que las frutas tengan cáscara particularmente dura y no tengan manchas oscuras.

Cuando esté listo para congelar las frutas, lávelas y séquelas como lo hace normalmente para su preparación. Posteriormente, corte la fruta en cuadritos o use una cuchara *parisien* para formar bolitas, lo que usted prefiera. Coloque los trozos en una charola para hornear cubierta con papel encerado y coloque la charola en el congelador para que se congelen rápidamente. Cuando los trozos estén perfectamente congelados, guárdelos y sélelos en recipientes herméticos. Para obtener lo mejor de una fruta congelada, consúmlala en un periodo de un año para obtener el mayor valor nutricional posible. Tenga en cuenta que el melón o la sandía pueden tener una textura un poco diferente y puede ser menos dulce después de descongelarlo.

Envasar

Los melones y sandías no son buenos candidatos para envasarlos, a menos que vayan a prepararse en almíbar o como conservas. Esto es porque la fruta tiene poca acidez. No se recomienda envasar frutas con poca acidez porque el proceso tradicional con baño de agua no es suficientemente caliente para reducir la posibilidad del desarrollo de bacterias y puede desarrollarse la toxina botulínica. El envasado a presión puede generar altas temperaturas pero provocaría

que la fruta quedara blanda y no fuera comestible (Parnell, Suslow y Harris, 2003).

Las recetas para hacer conservas o encurtidos de fuentes confiables pueden implementarse de forma segura con una envasadora de baño de agua porque la adición de ácidos o ingredientes ácidos reducirá el pH e inhibirá el desarrollo de bacterias dañinas (Parnell, Suslow y Harris, 2003).

Recetas para envasar

Conserva de melón chino y durazno

Rinde para 4 o 5 frascos de 250 ml (0.5 pt).

4 tazas de melón chino en trozos

4 tazas de duraznos en trozos

6 tazas de azúcar

¼ de taza de jugo de limón

½ cucharadita de nuez moscada

¼ de cucharadita de sal

1 cucharadita de cáscara de naranja rallada

½ taza de almendras fileteadas peladas (opcional)

Comience lavándose las manos, las superficies de trabajo y los cuchillos. Lave bien, pele y corte los melones y los duraznos. En una olla sopera, combine la fruta picada y cueza a fuego lento durante 20 minutos, mezclando continuamente. Solo debe haber suficiente líquido para evitar que la fruta se pegue a la olla. Agregue el azúcar y el jugo de limón y hierva hasta espesar. Agregue los ingredientes restantes y hierva durante 3 minutos. Vierta la conserva caliente con un cucharón en frascos estériles y calientes, dejando 6.5 mm (¼ in) de espacio libre en la parte superior. Elimine las burbujas de aire con un utensilio que no sea de metal. Limpie los bordes de los frascos y sélelos inmediatamente con tapas autosellantes de dos partes, siguiendo las instrucciones del fabricante. En alturas de hasta 305 msnm, procese durante 5 minutos en una envasadora con baño de agua hirviendo.

La receta *Conserva de melón chino y durazno* se adaptó de *Cantaloupe: Safe Methods to Store, Preserve, and Enjoy* [Melón chino: métodos seguros para almacenarlo, conservarlo y disfrutarlo], Publicación 8095, 2003, por T. L. Parnell, T. Suslow y L. J. Harris, University of California, p. 4. Obtenido de <http://anrcatalog.ucdavis.edu/pdf/8095.pdf>.

Melones y sandías

Melón chino en almíbar

Rinde para 4 frascos de 473 ml (1 pt)

2.27 kg (5 lb) de cuadritos de 2.5 cm (1 in) de melón chino (aprox. 2 melones medianos un poco verdes*)	1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de chile seco en hojuelas	4 ½ tazas de vinagre de manzana (5 %)
2 ramas de canela de 2.5 cm (1 in)	2 tazas de agua
2 cucharaditas de clavo molido	1 ½ tazas de azúcar refinada
	1 ½ tazas de azúcar morena, empacada

* Seleccione melones de tamaño completo pero prácticamente verdes, firmes al tacto en todas partes, incluida el área del tallo.

Día uno:

1. Lave el melón, córtelo en mitades y retire las semillas. Córtelo en rebanadas de 2.5 cm (1 in) y pélelas. Corte las tiras de pulpa en cuadritos de 2.5 cm (1 in). Pese 2.27 kg (5 lb) de cuadritos y colóquelos en un tazón de vidrio grande.
2. Agregue el chile rojo en hojuelas, las ramas de canela, el clavo de olor y el jengibre en una bolsa para especias y amarre los extremos firmemente. Mezcle el vinagre y el agua en una olla sopera de 3.78 L (4 qt). Espere a que hierva y luego apague el calor. Agregue la bolsa para especias a la mezcla de vinagre y agua y déjela remojar durante 5 minutos, mezclando ocasionalmente.
3. Vierta la solución caliente de vinagre y la bolsa para especias sobre los cuadritos de melón en el tazón. Cubra con una tapa de plástico apto para alimentos o con plástico para envolver y guarde en el refrigerador toda la noche (aproximadamente 18 horas).
5. Con cuidado, vacíe la solución de vinagre en una sartén grande de 7.57 a 9.46 L (8-10 qt) y deje hervir. Agregue el azúcar y mezcle para disolverla. Agregue el melón y vuelva a dejar que hierva. Baje el calor para cocinar a calor bajo hasta que los cuadritos de melón sean traslúcidos, aproximadamente de 1 a 1.25 horas.
6. Pase los cuadritos de melón a una olla sopera de tamaño medio, cúbrala y resérvela. Hierva el resto del líquido durante otros 5 minutos. Devuelva el melón al almíbar y vuelva a dejar que hierva.
7. Use una espumadera para llenar los frascos calientes de 473 ml con los cubos de melón calientes, pero deje un espacio libre de 2.5 cm (1 in) en la parte superior. Cubra con el almíbar hirviendo y deje un espacio de 13 mm (0.5 in) en la parte superior. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio de la parte superior de los frascos. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel desechable húmeda y coloque las tapas metálicas de envasado de dos partes.

Día dos

4. Lave y enjuague los frascos de envasado de 473 ml; manténgalos calientes hasta que vaya a usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.
8. Procese en una envasadora de agua hirviendo según las recomendaciones incluidas en la **Tabla 1**. Espere a que se enfríen sin moverlos de 12 a 24 horas y revise los sellos.

Tabla 1. Tiempo de procesamiento recomendado en envasadora con agua hirviendo para el Melón chino en almíbar.

		Tiempo de procesamiento en altitudes de		
Tipo de envasado	Tamaño del frasco	0-305 msnm	306-1,829 msnm	Más de 1,829 msnm
Caliente	473 ml	15 min.	20 min.	25 min.

La receta anterior *Melón chino en almíbar* se obtuvo de la página web del Centro Estadounidense para la conserva de alimentos en el hogar disponible en http://nchfp.uga.edu/how/can_06/cantaloupe.html. Según esta página web, la información se “desarrolló en la University of Georgia, Athenes, para el Centro Estadounidense para la conserva de alimentos en el hogar. Publicada por Elizabeth L. Andress, Ph.D., Departamento de Alimentos y Nutrición, Colegio de Ciencias de la Familia y del Consumidor. Agosto de 2003”.

Receta para melón fresco

Salsa multicolor con sandía

- 4 tazas de sandía en cuadritos, sin semillas
- 2 tazas de jícama en cuadritos
- 1 taza de zanahorias en cuadritos
- 3 tazas de col morada picada
- 1 taza de chile güero (amarillo que no pique) o pimiento morrón picado
- ¼ de taza de perejil fresco picado
- 6 limones (jugo)
- 1 pizca de sal de mar

Mezcle los ingredientes y disfrútelo con totopos de pan pita. Guarde lo que le sobre de salsa en el refrigerador hasta por 4 días.

La receta *Salsa multicolor con sandía* se obtuvo de *Watermelon* [Sandía] del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, septiembre de 2012. Obtenido de www.fns.usda.gov/sites/default/files/watermelon.pdf.

Referencias

Cornell University. (2006). *Growing guide: Melons* [Guía para cultivar melones]. Ithaca, NY. Recuperado de www.gardening.cornell.edu/homegardening/scene144a.html.

Foord, K. y MacKenzie, J. (2009). *Growing melons (cantaloupe, watermelon, honeydew) in Minnesota home gardens* [Cultivar melones (cantalupo y melón verde) y sandías en jardines caseros de Minnesota]. Minneapolis, MN: Extensión de la University of Minnesota. Recuperado de www.extension.umn.edu/garden/yard-garden/fruit/growing-melons-in-minnesota-home-gardens/.

Iowa State University (sin fecha) *How can you tell when a muskmelon is ripe? [¿Cómo identificar cuando un melón está maduro?]* Ames, IA. Recuperado de <https://expert-hort.sws.iastate.edu/faq/view/id/162>.

Centro Estadounidense para la conserva de alimentos en el hogar. (sin fecha) *Preparing and canning pickled fruits: Cantaloupe Pickles [Preparación y envasado de frutas en almíbar: melón en almíbar]*. Athens, GA: University of Georgia. Recuperado de http://nchfp.uga.edu/how/can_06/cantaloupe.html.

Ohio State University. (2009). *Selecting, storing, and serving Ohio melons* [Seleccionar, almacenar y servir los melones de Ohio] (HYG-5523-09). Columbus, OH: Extensión de la Ohio State University. Recuperado de <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5523.pdf>.

Parnell, T. L., Suslow, T. y Harris, L. J. (2003). *Cantaloupe: Safe Methods to Store, Preserve, and Enjoy* [Melón chino: métodos seguros para almacenarlo, conservarlo y disfrutarlo] (Publicación 8095). Oakland, CA: División de Agricultura y Recursos Naturales de la University of California. Obtenido de <http://anrcatalog.ucdavis.edu/pdf/8095.pdf>.

Saha, S. (diciembre de 2014). *Watermelon* [Sandía]. Lexington, KY: Servicio Cooperativo de la Extensión de la University of Kentucky. Recuperado de www.uky.edu/Ag/CCD/introsheets/watermelon.pdf.

Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (Septiembre de 2012). *Watermelon* [Sandía]. Recuperado de www.fns.usda.gov/sites/default/files/watermelon.pdf.

Este boletín se preparó con la ayuda de Lauren McGuire y Megan McSweyn, practicantes de la Oficina de Extensión de la MSU.

¿Tiene preguntas sobre el césped o el jardín?

Visite migarden.msu.edu.

Llame al teléfono gratuito 1-888-678-3464.

Obtenga más información sobre Michigan Fresh en www.canr.msu.edu/michiganfresh.