



centro das
artes culinárias
do mercado de santa clara

Tempo de melancia

Venha descobrir a melancia em novos
usos e receitas



Consulte o programa actualizado em:

www.centrodasartesculinarias.org

ou

facebook - centrodasartesculinarias



MULHER VENDILHOA DE MELANCIA NA PRAÇA DE SETUBAL

Col. Macphail, 1841.

Of. lit. de Manuel Luiz da Costa

E leve para casa as nossas deliciosas
melancias, bem amadurecidas ao
Sol..

NOTAS HISTÓRICAS



centro das
artes culinárias
do mercado de santa clara



Crê-se que a melancia teve origem no deserto Kalahari, em África, onde constituía, e constitui ainda hoje, durante os períodos de seca, uma fonte de água para os viajantes sedentos. Conhecida já na antiguidade, existem registos do seu cultivo e consumo no Egipto desde há cerca de 5000 anos.

Daqui terá sido transportada pelos mercadores árabes através de toda a costa mediterrânica, fazendo hoje parte das tradições alimentares dos países mediterrânicos, designadamente, os do Norte de África, Grécia, Turquia e Itália.

Com a ocupação árabe, a melancia expandiu-se para o resto da Europa através da Península Ibérica onde o seu consumo se difundiu e popularizou.

No século X era já consumida na China que é actualmente o maior produtor mundial de melancia. Aqui, como no Japão, a melancia é hoje um presente popular que se oferece aos visitantes.

A partir de finais do século XVI, através das colónias portuguesas e espanholas e da rota dos escravos africanos, é introduzida na América onde é largamente consumida, particularmente nalguns estados da América do Norte.

Nos nossos dias é cultivada em mais de 90 países.

BOAS RAZÕES PARA COMER MELANCIA



centro das
artes culinárias
do mercado de santa clara



Além de deliciosa e refrescante, a melancia é um alimento altamente saudável. Recentes estudos científicos comprovam as suas virtudes:

é um dos alimentos mais ricos em **licopeno**, pigmento vermelho que está presente em diversos vegetais, como o tomate, a melancia e a toranja. Mas a melancia tem mais licopeno que o tomate;

o licopeno é um antioxidante poderoso que, segundo investigações recentes tem **efeitos preventivos sobre doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro como o da próstata**;

é também uma excelente fonte de vitaminas C, B6 e C, contribuindo assim para combater infeções, reforçar o sistema imunitário, reduzir os riscos de doenças dos olhos e diminuir a ansiedade,

é muito **diurética e depurativa**, sendo, pois, benéfica para lutar contra o excesso de peso, a hipertensão, a insuficiência renal, etc.;

é muito pouco calórica, sem colesterol nem gordura, contendo cerca de 92% de água.

Pode ainda ser consumida de diversas maneiras: experimente preparar um sumo, um gelado, uma compota, mas usar também como legume de acompanhamento, em molho, etc.

Económica, encontra lugar em todas as mesas e é pretexto para alegre convívio de miúdos e graúdos.

Esperamos por si.



**centro das
artes culinárias**
do mercado de santa clara

