

## Uso culinário

Farah de Castro Gama  
Rosiley Viza

A melancia é um alimento saudável, refrescante diurético, de baixo teor calórico, rico em água e que funciona como uma excelente fonte de Vitaminas (Tabela 1), sais minerais e licopeno, que é um pigmento anti-oxidante, que exerce importante papel na prevenção contra o câncer e doenças do coração. Além disso, a fruta possui sais minerais e vitaminas A, B1 e B2, ajudando a manter a integridade da pele e do sistema nervoso e auxiliando no metabolismo dos carboidratos. Com apenas 6% de açúcar e mais de 90% de água, a melancia é diurética e ideal para dietas.

**Tabela 1.** Composição química da melancia por 100 gramas de parte comestível.

Componente	Quantidade
Umidade (%)	91
Energia (kcal)	33
Carboidrato (g)	8
Proteína (g)	1
Lipídios (g)	Tr
Fibra alimentar (g)	0,1
Cinzas (g)	0,3
Cálcio (mg)	8
Magnésio	10
Manganês (mg)	0,1
Fósforo (mg)	12
Ferro (mg)	0,2
Sódio (mg)	0,4
Potássio (mg)	104
Cobre (mg)	0,04
Zinco (mg)	0,1
Retinol (mcg)	0
Tiamina (mg)	<0,02
Riboflavina (mg)	<0,02
Piridoxina (mg)	<0,02
Vitamina C (mg)	6

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO, versão 1, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas – SP, 2004, 42p, Gráfica e Editora Flamboyant Ltda.

## Mousse de melancia

### Ingredientes:

- 2 copos de suco de melancia.
- 1 lata de leite condensado.
- 1 lata de creme de leite.
- 1 pacote de gelatina sem sabor.
- 1 copo de água.



Foto: Flávio de França Souza

Fig. 1. Mousse de melancia.

### Procedimento:

1. Dissolva primeiro a gelatina no fogo com meio copo d'água. Acrescente meio copo de água fria.
2. Bata a gelatina e o suco de melancia no liquidificador.
3. Ponha o creme de leite e o leite condensado e bata novamente por mais ou menos dois minutos.
4. Despeje a mistura em um recipiente e leve à geladeira.
5. Meia hora depois a mousse está pronta para servir.

**Rendimento:** 10 porções.

## Doce de entrecasca de melancia

### Ingredientes:

- 200 gramas de polpa de melancia picada (sem sementes).
- ½ Kg (aproximadamente), de entrecasca de melancia (parte branca).
- 150 gramas de açúcar.
- 1 rama pequena de canela.

### Procedimento:

1. Cortar as entrecasas em pedaços regulares e bem pequenos.
2. Queimar o açúcar levemente para deixar dourado.
3. Acrescentar a entrecasca cortada, juntamente com a polpa e a canela.
4. Deixar ferver lentamente até que os pedaços de melancia fiquem bem passados na calda, transparentes e macios.
5. Retirar do fogo e deixar esfriar.

**Rendimento:** 4 porções

## Pudim de melancia

### Ingredientes:

- 600 ml de leite desnatado.
- 2 colheres de sopa de maisena.
- 3 colheres de sopa de adoçante em pó.
- 1 xícara de café de leite de coco desengordurado.
- 1 colher de chá de essência de baunilha.
- 1 colher de sobremesa de gelatina sem sabor.
- 2 claras em neve
- 1 prato de sopa de melancia em bolinhas

**Procedimento:**

1. Bata no liquidificador o leite, a maisena e o adoçante. Leve ao fogo brando e mexa até engrossar.
2. Junte o leite de coco, a baunilha e deixe esfriar. Depois de frio adicione a gelatina hidratada e as claras em neve.
3. Por último, coloque metade da quantidade de melancia e misture levemente.
4. Em uma fôrma para pudim untada com água, coloque o pudim e leve para gelar por duas horas.

**Rendimento:** 10 fatias

## Sorvete de melancia

**Ingredientes:**

- 6 xícaras (chá) de melancia, descascadas sem sementes e cortadas em cubos de 2,5.
- 3 colheres de sopa de açúcar de confeitiro.
- 1 colher de sopa de suco de limão.

**Procedimento:**

1. Coloque 1 xícara de cubos de melancia, o açúcar de confeitiro e o suco de limão no liquidificador, cubra e bata em velocidade lenta até ficar liso.
2. Adicione a melancia restante e bata por mais alguns segundos para obter um purê.
3. Despeje numa fôrma de 22,5 cm de lado, cubra com papel de alumínio ou película de plástico e congele até que a mistura esteja parcialmente firme, cerca de 2 horas.
4. Coloque a mistura numa tigela grande, gela e com a batedeira em velocidade alta, bata até ficar fofa.
5. Despeje novamente na fôrma e congele até que esteja firme, cerca de 1 hora e 1/2.

Para servir: retire o sorvete de melancia do congelador uns 10 minutos antes de servir, para que seja mais fácil fazer as porções.

## Coquetel de melancia

**Ingredientes:**

- 1 kg de melancia.
- 1 garrafa de água tônica.
- 1 garrafa de coca-cola pequena.
- 2 limões.
- 2 colheres de açúcar.

**Procedimento:**

1. Cortar a polpa da melancia em forma de bolinhas com ferro apropriado, ou com uma concha de açucareiro, levando-as para uma poncheira ou uma terrina.

2. Adicionar o caldo de limão e o açúcar.
3. Na hora de servir, derramar a água tônica e o refrigerante, bem gelado. Servir em taças.

## Raspadinha de melancia

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite (sem o soro)
- 3 vezes a mesma medida de polpa de melancia picada e sem a semente
- Gelo

### Procedimento:

1. Coloque no copo do liquidificador o leite condensado e o creme de leite.
2. Junte a melancia ao creme.
3. Bata bem até que fique um creme consistente.
4. Acrescente uns cubos de gelo e bata levemente no liquidificador.
5. Encha 6 copos altos com o gelo picado.
6. Despeje o creme de melancia sobre o gelo.
7. Coloque um canudinho e sirva a seguir.

**Rendimento:** 6 porções

## Refresco de melancia

### Ingredientes:

- 1 fatia grande de melancia sem casca e sem semente
- 250ml de água gelada
- 1 ramo de hortelã
- Açúcar



(Foto: Flávio de França Souza)

### Procedimento:

1. Pique a melancia e leve ao liquidificador.
2. Bata com a água, açúcar e a hortelã.
3. Coe. Sirva em copo alto, decorado com um raminho de hortelã.

**Rendimento:** 1 copo

## Salada de melancia com ricota e hortelã

### Ingredientes:

- ½ kg de melancia sem casca
- 200 g de ricota
- 6 folhas de hortelã
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal
- Folhas de alface

**Procedimentos:**

1. Pique as folhas de hortelã.
2. Elimine as sementes da melancia.
3. Corte a polpa em cubos de 2 cm, fazendo o mesmo com o queijo fresco.
4. Ponha as folhas de alface cortadas ao meio com a mão.
5. Coloque em uma tigela, salpique com sal e regue com o azeite e suco de limão.
6. Misture muito delicadamente.
7. Arrume em uma saladeira e salpique com as folhas de hortelã.

**Salpicão de casca de melancia****Ingredientes:**

- 5 xícaras (chá) de casca de melancia ralada
- Sal a gosto
- 300g peito de frango desfiado
- 1 1/2 xícara (chá) salsão cortado
- 1/4 xícara (chá) cebola
- 2 colheres (sopa) salsa
- 1 limão
- 1/2 xícara maionese

**Procedimentos:**

1. Lave muito bem a melancia.
2. Corte em pedaços e descasque.
3. Rale a casca da melancia em ralo fino.
4. Ferva as cascas raladas em água e sal, até que fiquem macias. Reserve.
5. Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve.
6. Corte em fatias o salsão e a cebola. Reserve.
7. Pique a salsa e misture à casca de melancia ralada e aferventada, ao peito desfiado, ao salsão e à cebola.
8. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese.
9. Sirva frio.

**Picles de entrecasca de melancia****Ingredientes:**

- 1 kg de entrecasas de melancia (aquela parte branca entre a casca e a parte vermelha, que é a comestível).
- 4 xícaras de água
- 1/4 de xícara de sal
- 1 colher de coentro em grão
- 1 dente de alho
- Orégano a gosto
- 1 xícara de vinagre branco
- 1 xícara de água



Foto: Flávio de França Souza

Fig. 3. Picles de melancia.

**Procedimentos:**

1. Corte a parte branca da melancia em quadradinhos de 2 e 1/2 cm.
2. Misture a água com o sal e despeje sobre as cascas até cobrir.
3. Deixe de um dia para o outro.
4. Escorra e enxágüe a casca.
5. Cubra com água fria e leve ao fogo por 25 minutos, até ficar macia.
6. Escorra e reserve.
7. Ferva o vinagre, a água e o restante dos temperos por alguns minutos. Deixe amornar.
8. Arrume os pedaços de melancia em vidros, procurando colocar quantidades mais ou menos iguais em cada vidro.
9. Quando esfriar Coloque a mistura de vinagre nos vidros até encher bem.
10. Tampe os vidros e feche-os hermeticamente e mantenha durante 24 horas em temperatura ambiente.
11. Leve à geladeira. É gostoso e fácil de preparar.

**Macarrão ao molho de melancia****Ingredientes:****Massa:**

- Macarrão talharin 500g

**Molho:**

- 1kg de melancia (polpa sem caroço)
- ½ Cebola picada
- Óleo 3 colheres (sopa)
- Alho 1 dente
- Sal a gosto
- Queijo ralado a gosto
- Manjericão fresco



Foto: Flávio de França Souza

Fig. 4. Macarrão ao molho de melancia.

**Procedimentos:**

1. Pique a polpa da melancia em pedacinhos e reserve.
2. Pique a cebola.
3. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola picada, o alho, e a melancia picada, deixando apurar.
4. Salgue a gosto.
5. Despeje sobre o macarrão cozido.
6. Polvilhe com queijo ralado a gosto e o manjericão

**Sugestão:** Sirva com almondegas ao molho de tomate e alcaparras.

**Rendimento:** 8 porções

## Moussaka de melancia

### Ingredientes:

- Casca de melancia em lâminas 2 xícaras (chá)
- Sal a gosto
- Óleo 4 colheres (sopa)
- Cebola ½ xícara (chá)
- Alho 1 dente
- Acém moído 1 xícara (chá)
- Tomate para molho 1 xícara (chá)
- Salsa 1 colher (sopa)
- Farinha de trigo ½ xícara (chá)
- Óleo para fritura 1 xícara (chá)
- Queijo ralado 2 colheres (sopa)

### Procedimentos:

1. Lave a melancia com uma escovinha.
2. Corte a casca em lâminas finas.
3. Fervente com água e sal até que fiquem macias.
4. Escorra e reserve.
5. À parte, refogue no óleo a cebola, o alho e a carne moída. Quando a carne estiver dourada, junte o tomate batido no liquidificador.
6. Retire do fogo, junte a salsa e reserve.
7. Passe as cascas de melancia na farinha de trigo e frite-as.
8. Coloque em um recipiente uma camada de casca e uma camada de molho, intercalando-as até que a última camada seja de molho.
9. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno para aquecer.

**Sugestão:** Sirva acompanhado de arroz branco.

**Rendimento:** 4 porções

## Gaspacho de melancia, cubos de frutas e hortelã

### Ingredientes:

- ¼ de melancia
- 1 maçã verde
- 1 pêra
- 1 ameixa escura e madura
- 1 pêssego
- 1 kiwi
- 12 folhas de hortelã

### Procedimentos:

1. Bata a metade da melancia no liquidificador até obter um suco bem homogêneo.
2. Corte todas frutas (inclusive a outra metade da melancia) em cubos de igual tamanho.
3. Esculpindo a casca, faça o mexedor do gaspacho.
4. Sirva com os cubos de frutas e as folhas de hortelã picadas.

## Sopa de melancia e tomate ao azeite aromatizado com manjeriço fresco

### Ingredientes :

- Sopa de 6 tomates
- $\frac{1}{4}$  de Melancia

### Guarnição:

- Sal e pimenta
- 12 quadradinhos de melancia
- 12 tomates cereja
- 12 colheres de sopa de manjeriço fresco
- Azeite

### Procedimentos:

1. Corte em pedaços o tomate e a melancia, reservando 3 quadrados de melancia de 2 cm e 3 tomates.
2. Triture o tomate e a melancia bem fino, passando pôr uma peneira.
3. Coloque o sal e a pimenta a gosto.
4. Acabamento e apresentação:
5. Coloque a sopa sobre o prato, mais 3 dados de melancia e 3 tomates cereja sem pele. Regue com um fio de Azeite. Decore com uma folhinha de manjeriço.

**Rendimento:** 4 porções