

Saftiges Obst: Mit Schirm, Charme und Melone

Schon Pan Tau mochte die kugelige Frucht und bevorzugte ein Hutmodell in Melonenform. Heutzutage ist die Melone als Kopfbedeckung vielleicht etwas aus der Mode gekommen, dafür ist sie als saftige Leckerei oder edle Nachspeise um so beliebter.

11.07.2019 - von Eva Lux

Süße Melone – ein Kürbisgewächs? Richtig! Neben Gurken und Zucchini und natürlich den Kürbissen gehört auch die Melone zu den so genannten Kürbisgewächsen. Äußerlich ist das leicht nachvollziehbar, geschmacklich eher nicht. Schließlich ist die Melone im Gegensatz zu den übrigen Kürbisgewächsen süß, nicht herzhaft bis herb. Allerdings ähneln Entstehung, Aussehen und Eigenschaften einander sehr: Es sind niederliegende bis kletternde, einjährige, krautige Pflanzen, stark verzweigt und bis zu zehn Meter lang, die immer neue Blüten ausbilden. Daraus entwickeln sich dann die eigentlichen Früchte. Ihre Schalen sind gemustert, relativ hart und teilweise ungenießbar, ihr Fruchtfleisch dagegen ist weich und schmackhaft. Ebenso wie beim Kürbis sind auch die Kerne der Melone zu verwenden, wahlweise geröstet, gemahlen oder zu Öl verarbeitet. Beheimatet ist die Melone in den tropischen Gegenden Afrikas und Asiens.

Kalorienarm und gesund

Melonen sind wahre Schlankmacher, denn sie bestehen zu 90 Prozent aus Wasser, wie der Kölner Diplom-Oecotrophologe und Ernährungsberater Christof Meinhold weiß: „Einzige Ausnahme stellt die Honigmelone dar, sie enthält ungefähr die doppelte Menge an Zucker wie die Wassermelone.“ Dennoch sei auch sie eine gesunde Nascherei. Melonen enthalten wenig Kalorien und mit 0,2 Prozent so gut wie überhaupt kein Fett. Darüber hinaus spenden sie viele Mineralstoffe und je nach Sorte mehr oder weniger Fruchtzucker.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/108>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Mit fast fünf Milligramm Beta-Karotin pro 100 Gramm ist die Honigmelone Spitzenreiterin unter den Früchten. Der gelbrote Pflanzenfarbstoff schützt die Haut vor unerwünschten äußeren Einflüssen und ist gut für die Augen. Dank der entwässernden Wirkung und des hohen Kaliumgehalts wird entsprechend viel Harnsäure ausgespült, was besonders Rheumatikern und Gichtkranken entgegenkommt. Doch Vorsicht: Besonders, wenn sie unreif ist, regt Melone die Galle an und kann abführend wirken. Verzehrt man zu große Mengen, können Fruchtzuckerüberladungen ebenfalls Magengrummeln verursachen.

Raffinierte Melonen-Häppchen

Sie möchten mal etwas Anderes mit zur Grillparty bringen als immer denselben Nudel- oder Kartoffelsalat? Dann zaubern Sie kleine Spieße, indem Sie Melonenstückchen und Parmaschinken auf Pumpernickel stecken. Fertig! Ein ideales Sommeressen, das erfrischt und nicht so schwer im Magen liegt wie die traditionellen Beilagen.

Fazit: Mit Schirm, Charme und – Melone! Die Melone ist eine vielseitige Frucht: Sie lässt sich pur genießen, in einer Sommerbowle oder zusammen mit herzhaftem Schinken. Sogar zu Suppe wird sie verarbeitet. An heißen Tagen erfrischt ihr herzhaft-süßer Geschmack, noch dazu ist sie gesund und enthält fast gar kein Fett.