

Honigmelone

Die Honigmelone ist eine der süßesten Versuchungen, der wir im Sommer begegnen. Sie ist eine Unterart der Zuckermelone. Die gelbe, runde bis ovale Honigmelone erreicht etwa die Größe eines kleinen Kopfes. In südlichen Ländern findet man häufig durchaus auch größere Exemplare. Mittlerweile erreichen uns die Importe aus den Anbauländern der Honigmelone sogar ganzjährig – Hauptsaison bleibt jedoch der Sommer. Kultiviert werden die Melonen etwa in Spanien, Italien und auch Israel. Ihren Ursprung haben Sie wahrscheinlich irgendwo in Afrika.

Das zartgelbe oder weiße Fruchtfleisch ist sehr saftig und herrlich süß im Geschmack. Die Honigmelone ist eine der süßesten Melonensorten.

Während die Honigmelone in unseren Breiten vor allem als Zwischensnack oder Dessert gegessen wird, wird sie in südlichen Ländern durchaus mit pikanten Zutaten gemischt und beispielsweise als Vorspeise verzehrt. Eine Delikatesse aus Spanien ist etwa ein Salat mit Melonenstücken und Serranoschinken. Auch in Blattsalaten sind Melonen vielseitig einsetzbar. Ebenso in asiatischen Vor- und Nachspeisen sind Honigmelonen von Bedeutung. Aber auch in der heimischen Dessertküche sind Melonen breit einsetzbar. Sie eignen sich etwa als Bestandteil von erfrischenden Obstsalaten, schmecken herrlich mit Joghurt und lassen sich zu einem köstlichen Speiseeis verarbeiten.

Der hohe Wassergehalt von 90% macht die Honigmelone darüber hinaus zu einem sehr kalorienarmen Nahrungsmittel. Die Vitamine A und C sowie der große Calciumgehalt sind Ihrer Gesundheit beim Verzehr sehr dienlich.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)