

Melonen

Melonen sind ideal an heißen Sommertagen: Je nach Sorte haben Sie einen Wassergehalt von bis zu 95%. Sie löschen also ganz nebenbei den Durst und enthalten beinahe keine Kalorien. Hier darf man also ohne schlechtes Gewissen immer wieder zulangen. Das saftige Fruchtfleisch schmeckt im Allgemeinen überaus süß und hinterlässt manchmal ein angenehmes Prickeln auf der Zunge. Normalerweise isst man die Melone roh und natürlich ohne ihre dicke, harte Schale: Man kann die Frucht halbieren und auslöffeln, vierteln oder in Scheiben schneiden und dann die Schale wegschneiden. Die zahlreichen verschiedenen Melonensorten sorgen dafür, dass der Genuss nie langweilig und eintönig wird: am populärsten sind Zuckermelonen und Wassermelonen, wobei sich beide noch in einige Unterarten teilen lassen.

Eine spanische Vorspeise besteht beispielsweise aus Serranoschinken, in den die Melonenstücke eingewickelt werden. Sie sehen also, dass auch eine Kombination aus der süßen Melone und herzhaften Speisen möglich ist. Überwiegend verzehren wir die Melone aber als Dessert oder als süßen Snack. Dabei schmeckt die Frucht hervorragend in Obstsalaten, als Sorbet, mit oder als Speiseeis sowie in fruchtigen Bowlen oder Cocktails. Die ausgehöhlten Melonenhälften können dabei auch als stilvolle und witzige Bowlenschale dienen.

Eine angeschnittene Melone können Sie noch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, wenn Sie die Schnittstelle mit Frischhaltefolie abdecken.

Zurück zu gesunde Ernährung