



## Lust auf Melone: Süße Erfrischung für heiße Sommertage

Lust auf Melone: Süße Erfrischung für heiße Sommertage - An heißen Sommertagen ist Melone besonders erfrischend. Denn das leckere Fruchtgemüse besteht bis zu neunzig Prozent aus Wasser und ist damit auch sehr kalorienarm. So liefern 100 Gramm reife Wassermelonen nur 40 Kilokalorien. Melonen gehören zur Familie der Kürbisgewächse und sind mit Gurken und Zucchini verwandt. Im Allgemeinen unterscheidet man zwei Melonenarten: die Wasser- und die Zuckermelone. Die Wassermelone ist meist rund bis oval mit grüner glatter Schale. Das saftige, rote Fruchtfleisch hat einen mildsüßlichen Geschmack und ist von zahlreichen essbaren Kernen durchsetzt. Zu den Zuckermelonen zählen mehr als fünfhundert Sorten. Sehr beliebt ist die Honigmelone mit ihrer leuchtendgelben Schale und dem honigsüßen Fruchtfleisch. Die Galiamelone ist rund und trägt auf der Schale ein feines netzförmiges Muster. Wenn sie reift, färbt sich die grüne Schale goldfarben. Melone schmeckt pur als Snack, aber auch mit Eis und Joghurt, im Fruchtsalat und Sorbet, auf der Torte und in der Bowle. Ganz einfach lässt sich ein sommerlicher Drink herstellen, indem man Wassermelone püriert und mit Fruchtsaft und zerstoßenen Eiswürfeln mischt. Wer es herzhaft mag, genießt das Fruchtgemüse zu Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchten, in einem warmen Salat mit Fenchel oder ganz klassisch in Parmaschinken eingerollt. Eine erfrischende Vorspeise ist eine kalte Tomaten-Melonen-Suppe mit Basilikum und Joghurt. Mit ein paar Tricks lässt sich beim Einkauf der Reifegrad feststellen: Eine reife Wassermelone klingt aufgrund des hohen Wassergehalts tief und dumpf, wenn man mit dem Fingerknöchel gegen die Schale klopft. Bei unreifen Exemplaren ist der Ton hohl und leise. Reife Honig- oder Galiamelonen sind mit wenigen Ausnahmen an ihrem feinen, leicht süßlichen Geruch zu erkennen. Das Stielende ist nicht hart, sondern gibt bei leichtem Fingerdruck nach. Melonen sollten nicht zu lange im Kühlschrank gelagert werden, da sie ansonsten an Geschmack verlieren und das Aroma anderer Lebensmittel annehmen. Heike Kreutz, www.aid.de Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: http://www.aid.de

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.