

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Melonen im Sommer – gesund und erfrischend (inklusive Rezept Melonen-Feta-Salat)

Im Sommer sind Melonen ideal, denn sie sind erfrischend, kalorienarm und enthalten viele Nährstoffe. Obwohl Melonen süß schmecken, gehören sie zur Familie der Kürbisgewächse. Sie sind also Gemüse und kein Obst.

Wassermelonen können beim Abnehmen unterstützen

Wassermelonen können bis zu 20 Kilogramm schwer sein - und beim gesunden Abnehmen helfen. Denn die Wassermelone besteht zu rund 95 Prozent aus Wasser und hat nur 24 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm. Diese wichtigen Nährstoffe sind in Wassermelonen enthalten:

- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem.
- **Vitamin A** sorgt für schöne Haut und gesunde Augen.
- **Vitamin B6** ist wichtig für Gehirn und Nerven.
- **Eisen** unterstützt die Blutbildung.
- **Kalium** spült in Kombination mit dem Wasser die Nieren.

Außerdem sind Melonen reich an sekundären Pflanzenstoffen:

- Für die rote Farbe des Fruchtfleisches sorgt - wie in der Tomate - das Antioxidans **Lycopin**. Es wirkt entzündungshemmend, stärkt die Knochengesundheit und neutralisiert schädliche freie Radikale.
- Die Antioxidanzien **Betacarotin** und **Citrullin** stärken Herz und Kreislauf, entspannen die Blutgefäße und senken so den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.

Honigmelone liefert Energie nach dem Sport

Auch die Honigmelone gehört zu den Kürbisgewächsen. Sie ist allerdings enger mit der Gurke und der Zucchini als mit der Wassermelone verwandt. Das ist daran zu erkennen, dass die Kerne in der Mitte der Frucht zentriert sind.

Eine reife Honigmelone enthält bis zu zehn Prozent Zucker. Das macht sie zu einem erfrischenden Energielieferanten nach dem Sport. 100 Gramm Fruchtfleisch enthalten etwa 50 Kilokalorien. Honigmelonen sind reich an diesen Nährstoffen:

- **Provitamin A** ist Vorstufe des Vitamin A.
- **Vitamin C** unterstützt die Infektabwehr.
- **Vitamin B1** ist wichtig für die Nerven.
- **Vitamin B2** kann Migräne vorbeugen.
- **Kalium** ist wichtig für Nerven und Muskeln.
- **Kalzium** stärkt die Knochen und Zähne.
- **Magnesium** ist wichtig für Muskeln und Enzymsysteme.
- **Phosphat** stärkt die Knochen.
- **Eisen** ist wichtig für die Blutbildung.

Cantaloupe-Melone: Zuckermelone aus Italien

Die italienische Zuckermelone enthält etwa 35 kcal pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Sie ist reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, abwehrstärkendem Vitamin C und dem für Haut, Haare und Augen wichtigen Betacarotin, einer Vitamin-A-Vorstufe.

Galia-Melonen enthalten viel Kalium und Natrium

Auch die Galia-Melone enthält nur wenige Kalorien, etwa 25 kcal in 100 Gramm Fruchtfleisch. Sie ist der bekannteste Vertreter der Netzmelonen und ist besonders reich an **Betacarotin**. Außerdem stecken in Galia-Melonen viel Kalium und Natrium:

- **Kalium** ist beteiligt an Stoffwechselprozessen in Nerven und Muskeln.
- **Natrium** ist wichtig für die Weiterleitung von Nervenimpulsen, den Wasserhaushalt, Herz und Muskeln.

Auch Melonenkerne sind gesund

Auch die Kerne von Melonen enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiße und Fette. Sie eignen sich getrocknet, geröstet und gesalzen zum Knabbern oder als Zugabe zum Salat.

Mein Tipp:

Gekühlt schmeckt die Melone für mich am besten – speziell die Wassermelone 😊

Oder als Salat: (für 2 Personen)

<p>½ kg Wassermelone 1 Bio-Limette 40 g Walnusskerne ¼ Bund Minze 175 g Feta-Käse Frisch gemahlener Pfeffer 1 EL Olivenöl</p> <p>Zubereitung: ca. 15 min Pro Portion ca. 430 kcal E: 18 g, F: 34 g, KH: 13 g</p>	<p>Melone in Spalten schneiden, Schale entfernen. Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Limetten waschen trocken reiben, halbieren und Saft auspressen. Melone mit Limettensaft beträufeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken. 2. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Wassermelone in Schalen anrichten. Käse grob darüber bröseln. Nüsse, Minze und etwas Pfeffer darüber streuen, mit Öl beträufeln. Eventuell mit ausgepressten Limettenhälften garnieren.</p>
--	--