

Melonen machen schlank: Runde Früchte voller Wasser gegen dicke Bäuche

24.06.2005, 11:04 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*

Dicke Melonen sind die idealen Schlankfrüchte, denn sie haben einen hohen Wassergehalt und kaum Kalorien, berichtet heute Diplom Oecotrophologin Claudia Reimers von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen. Zudem eignen sich die kugeligen Früchte hervorragend als Durstlöcher für heiße Sommertage. Melonen können bis zu 20 Kilogramm auf die Waage bringen. Trotz ihrer Größe enthalten sie kaum Kalorien, nur etwa 25 bis 30 Kilokalorien pro 100 Gramm, denn sie bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser. Botaniker unterscheiden die großen Wassermelonen mit rotem säuerlichem Fruchtfleisch und die kleineren, süß schmeckenden Zuckermelonen. Die bekannteste unter den Zuckermelonen ist die Honigmelone. Wassermelonen haben den höchsten Wasseranteil, während Zuckermelonen mit ihrem Gehalt an Beta-Karotin, Vitamin C, Calcium und Kalium auftrumpfen können. Melonen sind die runden, ovalen oder walzenförmigen Beeren einer in den Tropen und Subtropen vorkommenden Liane. Verwandt sind die großen Früchte mit Gurken, Zucchini und Kürbissen. Melonen lassen sich bei 85 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit und 15 Grad Celsius bis zu drei Wochen nach der Ernte lagern. Verbraucher erkennen reife Melonen an ihrem zarten aromatischen, fruchtigen Duft und am dumpfen, hohlen Klang, wenn man auf die Frucht klopft, weiß Ernährungsexpertin Claudia Reimers. Weiterhin sollten Melonen im Verhältnis zu ihrer Größe eher schwer sein und eine unversehrte Schale haben, die weder feuchte noch weiche Stellen aufweist. In Scheiben oder Würfel geschnitten, bietet das rohe Fruchtfleisch der Melonen einen köstlichen, kalorienarmen Genuss für Gaumen und Figur. Ein besonderer Clou ist ein Kugelausstecher, mit dem sich kleine Bällchen aus dem Fruchtfleisch herausschneiden lassen. Außer als Dessert eignen sich Melonen weiterhin als Zwischenmahlzeit oder als Beilage zu Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchten. Köstlich schmecken Melonen auch im Frühstücksmüsli oder in Obstsalaten, so Ernährungswissenschaftlerin Reimers abschließend.

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.
Mariahilfstr. 9, 52062 Aachen
presse@ernaehrungsmed.de

News-ID: 51825 • Views: 2209 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/51825/Melonen-machen-schlank-Runde-Fruechte-voller-Wasser-gegen-dicke-Baeuche.html>