Melouny pomáhají hubnout



Není mnoho lidí, kteří by neměli rádi meloun. Není divu. Je to velmi lahodná zelenina (ne ovoce!), jejíž název pochází z řečtiny a znamená “velké jablko”. Melouny jsou navíc velmi zdravé – pomáhají odbourávat toxické látky z těla a jsou mimořádně prospěšné, chceme-li se podrobit dietní kúře.

Kde se vzaly melouny?

První chutné plody **pěstovali již v době před čtyřmi tisíci let Peršané**. Z Asie se potom plody dostaly do Evropy přes Itálii, kde se jejich vyobrazení vyskytuje například na kresbách v Pompejích. Když v roce 1495 francouzský král Karel VIII. dobyl při svém italském tažení Neapol, přivezl odtud do své vlasti mezi jiným i cukrové melouny, které se potom pěstovaly převážně v zahradách zámku Cantaluppe.

K nám se melouny dovážejí většinou z Itálie, Španělska, Řecka, Kypru a Izraele. Melounů je mnoho typů, lze je rozdělit podle tvaru a barvy. **Třebaže je lidé většinou pokládají za ovoce, u nás je zařazujeme do zeleniny plodové.** Patří do čeledi tykvovitých, podobně jako okurky nebo tykve.

Proč je meloun zdravý?

Meloun má relativně **vysoký obsah vitaminu C i vitaminů skupiny B** – hlavně vitamin **B6/pyridoxin (potřebný pro syntézu bílkovin v těle)**, vitamin **B3/niacin (nezbytný pro okysličování organismu)** a **kyselinu listovou (ta je důležitá pro krvetvorbu, zdravé nehty, kůži a vlasy a také na správný vývoj plodu ve všech jeho stádiích)**. Melouny jsou rovněž **výborným zdrojem karotenů, jež mají za úkol odbourávat toxické látky z těla a pomáhat celkové obranyschopnosti organismu** Z karotenů

syntetizovaný **vitamin A pak chrání ve zdraví náš zrak a mentální svěžest a je též prevencí některých typů rakoviny**.

Všechny druhy melounových šťáv jsou **mimořádně prospěšné, zvláště chceme-li se podrobit dietní kúře** . Obsah vody v melounech se pohybuje mezi 90 až 93% a je závislý na druhu melounu.

Melounové šťávy jsou dále **bohaté na sodík, železo, mangan, vápník, hořčík, zinek, draslík a jód**, tedy na prvky **nezbytné pro krvetvorbu, mozek, nervy, pevné kosti a zuby či plodnost**. Pro svůj močopudný účinek jsou melouny **zvláště vhodné při ledvinových poruchách**.

Dva základní druhy melounů

Jednoleté plazivé nebo popínavé rostliny se **dělí na dvě hlavní skupiny: vodní melouny a cukrové melouny**. Oba druhy se pěstují ve všech teplejších zemích po celém světě. Zejména k vyklíčení potřebují velmi teplé podnebí.

1. Vodní meloun (Citrullus lanatus)

Tento u nás nejoblíbenější a nejznámější meloun je také nazývaný lubenice. Vodní melouny pocházejí především ze stepí středo- a jihoafrických. **Mají tmavě zelenou slupku a živě červenou vodnatou dužinu s černými jadérky rozmístěnými v celé dužině** (nejsou tedy soustředěny uprostřed melounu jako u cukrových druhů). Vodní melouny dosahují váhy až 15 kg, ale nejkvalitnější a nejchutnější bývají plody o váze kolem 2 kg.Vodní meloun pochází z Afriky, je zvláště osvěžující proto, že obsahuje 91% vody. Tento druh se pěstuje převážně v tropických zemích. Dužina je křehká, energetická hodnota 100 gramů dužiny odpovídá asi 140 kilojoulům, tj. asi 35 kilokaloriím.Vodní meloun je u nás k dostání od jara až do začátku podzimu. Je kulatý nebo podlouhlý, za plné zralosti má slupku sytě zelenou nebo zelenošedou, naspodu někdy žlutou. Ve Francii se podařilo vyšlechtit vodní melouny bez semen, pěstuje se jich však zatím jen malé množství.

2. Cukrové melouny (Cucumis melo)

Cukrové melouny jsou menší, žluté až zelenavé plody se světlezelenou až oranžovočervenou dužinou. Pravlastí cukrových melounů jsou tropy a subtropy jihovýchodní Asie a Afriky. Semena cukrových melounů jsou soustředěna v dutině uprostřed plodu, takže je lze snadno vyjmout. **V porovnání s melouny vodními jsou ty cukrové aromatičtější a mají poměrně vysoký obsah cukru -** energetický obsah sto gramů dužiny činí asi 230 kilojoulů, tj. 54 kilokalorií. Je mnoho odrůd cukrových melounů, členěných podle vzhledu slupky, barvy a chuti dužiny

Melounové odrůdy:

- **Ananasový meloun** – je žlutý, oválný, nepatrná tvorba žeber, chutí se podobá ananasu.
- **Kantalup neboli meloun bradavičnatý** – má kulatá, drsná, žlutozelená žebra. Ve zralosti silně voní jako ananas a dužina je velmi sladká. Podává se zpravidla se zmrzlinou. Velikostně je mezi ostatními nejmenší, ale pro své chuťové vlastnosti také nejoblíbenějším druhem cukrových melounů.

- **Odrůda ogen** – vznikla křížením melounu síťového a kantalupského. Jeho mírně protáhlý plod dosahuje váhy půl až jeden a půl kilogramu, je k dostání od jara do poloviny zimy. Při stolování se počítá jeden meloun na osobu.
- **Charentais** – je obdobou kantalupu, pro oranžovou, sladkou a vonnou dužinu barvy meruněk je tato odrůda oblíbena jako dezert nebo předkrm. Aromatickou chutí připomíná ananas nebo papayu. Je k dispozici po celý rok, na chladném a suchém místě vydrží však maximálně sedm dní po sklizni, v teplé místnosti dozraje velmi rychle. Špatně snáší přepravu. Charentais se sklízejí od července do září ve Francii a od prosince do května v Senegalu.
- **Vauclusijský meloun** – je novou variantou kantalupské odrůdy, od ostatních druhů se liší tím, že vydrží delší skladování. Ani po dvanáctidenním skladování v chladírně nevykazuje žádné vnitřní ani vnější změny a nemění chuťové vlastnosti. Dužina má jasně oranžovou barvu a vysokou cukernatost.
- **Síťový meloun** – říká se mu také medový meloun. Oválný tvar, zelená slupka potažená drsnou žlutou sítí. Dužina je žlutozelená a velmi aromatická, plody mají síťovanou slupku.
- **Gallia** – je malý kulatý cukrový meloun z variant melounů síťovaných, vyšlechtěný v Izraeli. Má slupku rozpraskanou jako kůra stromu a při dozrávání se jeho barva mění od zelené do zlatožluté. Chutí připomíná nektarinky. Tento meloun je sladký a podáváme ho většinou chlazený, ale do ledničky ho dáváme jen krátce, aby si zachoval chuť.
- **Honeydew** – medový meloun má kůru zářivě žluté barvy, hladkou a žebrovanou nebo zbrázděnou. Plody jsou skoro bílé se zelenavým nádechem. Dužina má barvu něžně zelenou. Používá se především jako předkrm, dobře se hodí k nevařené „lososové“ šunce, hovězí a parmské šunce nebo ke sladkému vínu, např. muškátovému či portskému.
- **Tendral** – je odrůda příbuzná melounu medovému. Vytváří plody tvaru ragbyového míče. Poměrně tuhá dužina má máslovou barvu.Cukrové melouny mají pokud možno dozrát na rostlině, k čemuž bohužel velmi často nedochází vzhledem k tomu, že se rychle kazí a špatně snášejí přepravu. Zralé jsou v okamžiku, když se stonek začíná scvrkat anebo lámat, což je neklamným znamením, že se od něj plod chce oddělit. Současně začne intenzivně vonět. Ze zbarvení slupky naproti tomu stupeň zralosti vyčíst nelze. V mnoha evropských zemích jsou cukrové melouny k dostání po celý rok. Jejich hlavní sezonou však je teplé letní období, kdy do střední Evropy přicházejí především ze Středomoří.

Jak si meloun vychutnat?

Meloun se pojídá syrový buď jako předkrm nebo na závěr jídla jako moučník. Jsou-li dobře vychlazené, výborně zahánějí žízeň. Hodí se rovněž **k přípravě bowlí**, jsou vhodné **do ovocných salátů**, chutnají i s okyseleným octovým dresinkem a jsou **též ideálním doplňkem nakrájené šunky, drůbežího či krabího salátu**. Z rozmixované melounové dužiny lze připravit **i osvěžující sorbet nebo ledový pohár**.

Cukrové melouny je třeba rozříznout a z jejich středů lžící vyjmout zrnka. Půlky se potom rozkrájejí na řezy, ty se pojídají vidličkou a nožem. Jiný způsob je z řezů oloupat kůru a dužinu podávat rozkrájenou na kostky, z celých polovin plodu lze také vykrajovat kuličky.

Vyzkoušejte naše melounové recepty:

Recept na **meloun se šunkou Prosciutto** naleznete ZDE

Recept na **kuře s melounem a pomerančovou omáčkou** je ZDE

Recept na **meloun se sýrem feta** máme ZDE

Recept na **melounový nápoj** jsme připravili ZDE

Recept na **rumový meloun** se ukrývá ZDE

Recept na **melounový salát na sladko** najdete ZDE

Recept na **melounový salát na slano** objevíte ZDE

Recept na**melounovou polévku se šunkou** se nachází ZDE