Melón, žltý, vodový (červený), Kantalup, Honeydew, Charentains, Galia :)

Druh plodovej zeleniny patriacej do čeľade tekvicovité. Niekedy býva nesprávne považovaný za ovocie. Z botanického hľadiska je melón bobuľa.



Vo svete sa pestuje mnoho druhov melónov s rozličným tvarom a farbou. U nás najkonzumovanejším je **vodový melón** – alebo ak chcete **melón červený** a tiež **melón žltý**.

Menej známe a u nás aj menej predávané druhy melónov:

- **Melón ananásový** (**Kantalup**), ktorý má aj podobné zloženie a chuť ako ananás, je ľahko stráviteľný a vhodný aj pri redukčnej diéte,
- **Medový melón** (**Honeydew**) so zelenou dužinou, sýtou žltou šupkou a sladučkou medovou chuťou,
- **Charentains** – chuťou pripomína marhule miešané s papájou a ananásom,
- **Melón Galia** - najznámejší, veľkosťou najmenší, ktorý bežne kúpime aj u nás.

Melóny nás v lete osviežia, zaženú smäd a dodajú nám potrebnú dávku vitamínu C, draslíka a vlákniny.

Ananás; Camu camu; Kvajája (Guajava); Mango; Papája.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- **http://fit.server.sk/vyziva/doprajte-si-zdravu-exotiku-aj-na-tanieri/,**
- **https://sk.wikipedia.org/wiki/Mel%C3%B3n.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania