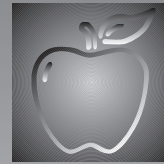




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Sommerzeit

Juni 2009 · Ausgabe 19

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für Ihre rege Teilnahme an meinem kleinen Preisausschreiben, welches ich zu meinem fünfjährigen Praxisbestehen angeboten habe. Die kleinen „Fresskörbchen“ sind schon lange bei den Gewinnern und ich denke, es wird kein Krümel davon übrig sein. Auch in den Genuss der reduzierten Zuzahlung sind schon einige Teilnehmer gekommen.

Doch neben der Freude über dieses/mein besonderes Jahr, freue ich mich, bestimmt wie Sie auch, auf einen hoffentlich schönen Sommer und eine erholsame Urlaubs-, Ferien- und Gartenzeit. Für die heiße Jahreszeit habe ich eine Obstgruppe ausgesucht, die uns in verschiedenen Varianten erfrischend im Sommer zur Verfügung steht, es geht um – Melonen.

Viel Freude beim Lesen und vielleicht auch ausprobieren wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann.

Herkunft / Gattung

Melonen gehören zur Gattung wie Gurke und Kürbis, sind allerdings kein Gemüse, sondern ein Obst, leicht an dem süßen (= Fruchtzucker) Geschmack zu erkennen.

Man denkt, dass sie ursprünglich aus den subtropischen und tropischen Steppengebieten Afrikas oder Zentralasiens stammen. Heute werden sie in vielen warmen Ländern angebaut, wie z.B. in Spanien, Portugal, Frankreich, Italien, Israel, Marokko, Türkei, Ägypten.

Es gibt sehr viele Sorten, einige für uns mehr, andere weniger bekannt.

Grundsätzlich wird zwischen zwei Sorten unterschieden.

Einmal gibt's die Wassermelonen und dann noch die Zuckermelonen.



Melonenshake

Mein Tipp!

ein schnelles, leichtes Rezept für 4,
besonders für Kinder,
aber auch für große Naschkatzen eine Leckerei

200 g Fruchtfleisch einer Zuckermelone (z.B. Honigmelone) und
1/2 l gekühlte Milch 1,5% Fett sowie
4 Kugeln Vanilleeis & 4 Minzblätter

und nun:

Melonenstücke mit Milch pürieren, in Gläser füllen,
Vanillekugel in jedes Glas geben und
einen Strohhalm einstecken,
mit einem Minzblatt garnieren

Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

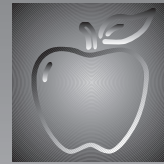
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Sortenvielfalt

Wassermelone:

Die großen Melonen, mit der dunkelgrünen, manchmal gestreiften Schale, sind uns allen mit am besten bekannt. Das kirschröte Fruchtfleisch ist wunderbar erfrischend, es besteht zu 95% aus Wasser.

Da sie kein ausgeprägtes Aroma enthält, ist sie prima als Durstlöscher geeignet. Die Kerne könnten ohne Probleme mitgegessen werden.

Zuckermelone:

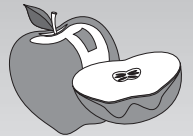
Ist der Sammelbegriff für die hier weiteren aufgezählten Melonenarten. Diese Melonen unterscheiden sich stark in Form, Farbe der Schale und des Fruchtfleisches. Verwandtschaftlich stehen sie den Gurken näher als der Wassermelone. Die Zuckermelonen schneidet man am besten quer auf und entfernt mit einem Löffel die in der Mitte enthaltenen Kerne.

Bekannte Sorten sind: **Netz (= Galia) Melone, Kantalupe-Melone, Honigmelone.**

Doch gibt es auch mindestens noch die **Ogen-, Casaba- und Kanarische Melonen.**

Also wundern Sie sich nicht, wenn Sie im Supermarkt immer mal wieder eine neue Sorte entdecken.

Auf jeden Fall lohnt es sich, alle mal durchzukosten.



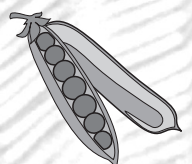
Heilen mit Melonen

- sie wirken vitalisierend und verjüngend -
- verschönern Haut und Haar, kräftigen Knochen und Zähne -
- verbessern die Eiweißverwertung -
- kurbeln die Zellatmung an, stärken die Blutbildung -
- schützen die Schleimhäute im ganzen Körper von freien Radikalen, Viren, Bakterien und anderen Bedrohungen -
- aktivieren die Sexualhormone -

Für die wunderbaren Wirkungen zuständig sind die enthaltenen Karotene, eine Vorstufe zum Vitamin A, aber auch Vitamin B6, Niacin (Vitamin B3), Folsäure (ein schwierig zu schaffendes Vitamin), Eisen, Mangan und jede Menge Vitamin C.

Einige Ideen für die Zubereitung/den Einsatz mit/von Melonen

- Für Klein u. Groß sind gekühlte, aufgeschnittene Melonen ein prima Durstlöscher, allen voran die Wassermelone.
- Als leichtes Abendbrot an einem warmen Sommertag kann man vor allem die Zuckermelonen mit etwas Schinken (klassische Variante ist Parmaschinken, doch jeder andere geht auch) angerichtet genießen, dazu vielleicht noch ein Vollkornbaguette.
- Sämtliche Melonen können in gezackter Schale als Blickfang angerichtet werden. Dazu quer um die Melone herum mit einem spitzen scharfen Messer Zacken einschneiden, die Hälften auseinander nehmen, mit einem kleinem Messer oder Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen, bei den kleinen Melonen nur die Kerne auskratzen und nun verschiedentlich füllen:
 - in große Wassermelonen kann man Obstsalat oder ein Bowle anrichten,
 - kleinere Zuckermelonenarten können mit einem Käse-Schinken-Salat als Vorspeise angeboten werden,
 - oder füllen Sie die halben Zuckermelonen mit gekühltem Johannisbeersaft auf, an heißen Abenden eine ganz erfrischende Speise.
- Mit Hilfe des ausgehöhlten Fruchtfleisches eine Joghurt- oder noch besser eine Quarkspeise zubereiten.
- Im Prinzip sind keine Grenzen gesetzt, mit Phantasie sind zig Zubereitungen möglich. Doch was als Gewürz immer passt, sind Minzblätter oder Zitronenmelisse.



Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.