



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 6. 2013 | BeDa

Cantaloupe - skvělé letní osvěžení a zdravá potravin v jednom

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cantaloupe---skvele-letni-osvezeni-a-zdrava-potravina-v-jednom__s10010x7789.html

Blíží se léto a s ním i období melounů, od osvěžujícího vodního melounu ale můžeme přejít i k jiným druhům. Mezi cukrovými melouny můžeme sáhnout například po melounu Cantaloupe.



Ananasový meloun

Cukrový meloun Cantaloupe má kulaté plody vážící okolo jednoho kilogramu, které mají nazelenalou barvu s výraznou vystupující síťovitou kresbou. Konzistence dužiny je podobná mangu, ale chuťově se spíše blíží ananasu. Také se pro něj někdy používá označení ananasový meloun. Na pultech obchodů jej najdete už teď. Jeho **hlavní sezona je pak od července do září**. Z tohoto typu melounu vznikl křížením se žlutým melounem meloun Galia.

Cantaloupe je velmi oblíbenou a také zdravou variantou melounu. Na rozdíl od ostatních melounů je mixem velmi zajímavých látek, které mají silné **antioxidační účinky**. Meloun Cantaloupe je **bohatý na vitamín C** a B a provitamín A. Kromě toho obsahuje také polyfenolické antioxidanty, které mají blahodárné účinky na **kardiovaskulární systém a posilují imunitu**.



Nákup a skladování

Zralý cukrový meloun poznáme podle toho, že je na svou velikost **těžký a pevný a příjemně voní**. U stopky by měl být měkký. Cukrové melouny skladujeme při teplotě 10 °C. Pokud chceme, aby se chuť cukrového melounu plně rozvinula, uchováváme jej při pokojové teplotě. Po dozrání ho můžeme skladovat ještě okolo 3 až 5 dní v chladničce.

Ovoce nebo zelenina?

Melouny jsou ideální osvěžující pochoutka pro letní dny. O melounech většinou mluvíme jako o ovoci, ale překvapivě se jedná o **zeleninu patřící mezi tykvovitě** a nejbližšími příbuznými jsou okurka a dýně.

Meloun Cantaloupe je výborný ledově vychlazený. Skvělý je ale také do studených polévek a krémů, v kombinaci s prosciuttem nebo marinovaným masem jako předkrm. Skvěle se doplňuje i se zeleninou. **Určitě ho vyzkoušejte!**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz