


Nový fígl z Ameriky, jak poznat zralý a chutný meloun. Má 98% úspěšnost

 aazdravi.cz/novy-figl-z-ameriky-jak-poznat-zraly-a-chutny-meloun-ma-98-uspesnost

Všechny příspěvky autora Hana Bordovská

17. 7. 2023

Meloun je absolutní zázrak, oblíbená letní pochoutka, vítané osvěžení. Ale není nic horšího, než když celí natěšení koupíte meloun, doma ho rozkrojíte a zjistíte, že vůbec nechutná tak, jak jste si vysnili. Do melounu sice nevidíte, ale poradíme vám, podle jakých vodítek vybrat dobrý, zralý, šťavnatý a sladký meloun.

Zaměřte se na tvar

Vyberte si kousek, který je symetrický. Ani tak moc nezáleží, zda jde o kruhový nebo oválný, ale snažte se vyhnout melounům, které mají nějaké promáčkliny nebo prohloubeniny.

Potěžkejte si ho

Ty nejzralejší melouny budou nejtěžší. Vašeho favorita si potěžkejte a pokud se vám vzhledem k velikosti jeví těžký, jste na dobré cestě. Těžký meloun je totiž plný vody, tedy šťavnatější než ostatní.

Zkontrolujte žlutou skvrnu

Dobře prohlédněte meloun ze všech stran a narazíte na žlutou skvrnu. Tímto místem meloun odpočíval během zrání na zemi. Čím je skvrna žlutější, tím zralejší je meloun. Raději se vyhněte světlounkým, až bílým skvrnám. To svědčí o předčasné sklizni.

Poklepejte

Toto je úkol pro opravdové fajnšmekry, protože jde o výkon vysoce ovlivněný subjektivitou, asi tak jako ochutnávka vína. Nicméně meloun zvedněte a poklepejte ho, případně poplácejte. Jen ho zkuste nerozbít. Zralý meloun vydává hlubší zvuk. Dutý či plochý zvuk znamená, že je melou přezrálý, a to taky nechcete.



Foto: Shutterstock

Posud'te pevnost

Nakonec se zaměřte na odolnost slupky melounu. Zralý meloun má odolnou, pevnou slupku. Při poškrábání nehtem se do ní nezaboříte. Rozhodně se vyhněte melounům, jakkoliv poškozeným.

Co dokáže meloun?

Vodní meloun je ideální potravina na léto. Vzhledem k jeho vysokému obsahu vody, cca 90 %, snadno zavodní děti i dospělé. Obsahuje velmi chutné přírodní cukry a také některé antioxidanty. Pomáhá nám s hubnutím, protože navozuje pocit sytosti, působí blahodárně na mozek, nervový systém, kůži, upravuje krevní tlak a má protirakovinné účinky. Takže se melounu rozhodně nebojte a příště v obchodě si vzpomeňte na rady, jak vybrat ten nejlepší.

Foto: Shutterstock, zdroj: [healthline](#), [medicalnewstoday](#)