



Varför är det bra att äta vattenmelon?

Vattenmelon innehåller en del vitamin B6. Vitamin B6, även kallat pyridoxin, är nödvändigt för proteinomsättningen och har betydelse för exempelvis nervernas funktion.

Vattenmelon

Vattenmelon är precis som alla meloner en gurkväxt och är alltså närbesläktad med gurkan.

Plantan har stora handflikiga blad och ringlar längs marken där frukterna också blir liggande medan de växer.

Från början kommer melonerna från Afrika och sydvästra Asien. I vissa varma länder är meloner särskilt populära eftersom de innehåller ca 90% vatten och dessutom smakar gott.

I Kina och Iran har meloner odlats i över 5000 år. De flesta meloner som vi köper i affären är odlade i Spanien, Italien eller Brasilien. Men man kan även odla vissa meloner i växthus i Sverige.

Vad kan man göra med vattenmelon?

Vattenmelon kan knappast tillagas, men äts som den är som efterrätt, tillbehör eller i sallader.

