

Wassermelonen

Allgemeines zu Melonen:

Melonen gehören – wie Gurken, Kürbis und Zucchini – zu den Kürbisgewächsen, werden jedoch im Unterschied zu den Kürbissen **roh als Obst** verzehrt. Botanisch gesehen gibt es zwei Gattungen, nämlich **Wassermelonen** und **Zuckermelonen**. Beide sind ursprünglich in Afrika beheimatet und werden dort bereits seit Jahrtausenden kultiviert.

Abstammung, Herkunft und Beschreibung:

Wie der Name bereits vermuten lässt, ist es der hohe Wassergehalt von 92-95 % Wasser, welcher der Wassermelone bereits in sehr frühen Zeiten - vor allem in den Mittelmeerländern und in Ägypten - eine wichtige Rolle als Wasserspender zumaß, wenn die Wasservorräte knapp wurden oder verdorben waren. Und schon vor mehr als 5000 Jahren war es in Ägypten bereits Brauch, durstige Reisende mit den äußerst erfrischenden Wassermelonen zu versorgen.

Die Wassermelone ist - wie alle Melonenarten - die saftige Beerenfrucht einer einjährigen, wärmeliebenden Rankpflanze, die heute in vielen rundlichen, länglichen oder kugelförmigen Sorten kultiviert wird und je nach Sorte zwischen 2 und 15 kg wiegen kann. Ihre glatte, sehr dicke und doch empfindliche Schale hat eine hell- bis dunkelgrüne Färbung und ist meist gestreift oder gefleckt. Das knackige und erfrischende Fruchtfleisch ist i.d.R. rot, kann aber auch rosa, weiß oder gelblich sein und die Farbe der Samenkerne reicht von schwarz, braun, weiß, gelb und grün bis rot. Es gibt nur ganz wenige Sorten, die überhaupt keine Kerne enthalten.

Verwendung:

Wassermelonen werden gewöhnlich – in Scheiben geschnitten oder geviertelt – ohne weitere Zutaten verzehrt. Sie sind eine köstliche Zutat im Obstsalat, ergeben püriert ein schmackhaftes Sorbet oder einen erfrischenden Saft oder können in zahlreichen Variationen als Dessert oder Vorspeise serviert werden.

Unreife Wassermelonen können wie Kürbisse zubereitet werden und die essbaren Kerne sind z.B. in einigen asiatischen Regionen geröstet und gesalzen eine beliebte Zwischenmahlzeit. Sie können aber auch gemahlen zur Herstellung von Brot verwendet werden.

Heilwirkung und Nährwerte:

Das rote Fruchtfleisch enthält viele Karotene, die über den Stoffwechsel zu Vitamin A umgebaut werden. Die Vitamin-A-Moleküle schützen v.a. die Schleimhäute des Körpers, wirken vitalisierend und verjüngend auf Haut, Haare, Knochen und Zähne, verbessern die Eiweiß-Verwertung, stärken die Blutbildung und kurbeln die Zellatmung an. Daneben enthalten Melonen eine Reihe von B-Vitaminen wie z.B. B 3 (Niacin) und B 6 sowie Folsäure und Spurenelemente (Eisen, Mangan). Wassermelonen wirken reinigend, harntreibend und entgiftend.

Einkauf und Aufbewahrung:

Wassermelonen sollen fest und – im Verhältnis zu ihrer Größe – schwer sein und eine leicht wächserne, aber nicht matte Oberfläche haben. Die Unterseite, auf der die Melone während der Reife gelegen hat, sollte sehr viel heller sein als die Oberseite. Ist die Frucht gleichmäßig gefärbt, wurde sie unreif geerntet.

Wenn man gegen die Wassermelone klopft, sollte es dumpf klingen – ein Zeichen dafür, dass sie reif ist und einen hohen Wassergehalt besitzt. Früchte, deren Schale Risse oder weiche Stellen aufweisen, sind nicht empfehlenswert.

Wassermelonen werden am besten im Kühlschrank aufbewahrt. Angeschnittene Melonen in Plastikfolien einwickeln, damit sie nicht vorzeitig austrocknen, faserig werden oder Fremdgerüche annehmen. Insgesamt sind Wassermelonen leicht verderblich und sollten so schnell als möglich verzehrt oder verarbeitet werden.