



Melonen

Wenig Kalorien, allerhand Geschmack

Süß und saftig liegen sie in den Supermärkten: Melonen in Gelb und Grün. Wenn sie nur nicht so schwer wären, würde man am liebsten gleich einen Sack voll kaufen. Aber die Kraftanstrengung lohnt sich, denn Melonen sind viel mehr als essbare Wasserbomben.

Die Melone ist weit gereist. Denn eigentlich kommt sie aus den Tropen. Mittlerweile werden die beliebten Früchte, aber auch in Europa angebaut. Viele Hobby-Gärtner versuchen sich sogar in deutschen Beeten erfolgreich an der Melonenzucht. Aber halt: Früchte? Nein! Eigentlich ist die Melone ein Gemüse. Die Melone gehört botanisch zu den Kürbissen. Zuckermelonen sind sogar mit den Gurken näher verwandt, als mit ihrer großen Schwester der Wassermelone.

Die Zuckermelonen

In Deutschland gibt es in den Supermärkten vorrangig vier Sorten: Die quietschgelbe Honigmelone heißt im Fachjargon auch Gelbe Kanarische. Obwohl sie wunderbar süß schmeckt und auf der Zunge zergeht, isst man mit einem Stück Honigmelone zu 85 % Wasser. Aber es stecken auch einige Vitamine in dem gelblich-weißen Fruchtfleisch: Die Vitamine A, B1 und B2 beispielsweise.

Ebenso wie die Gelbe Kanarische ist die Cantaloupe-Melone eine sogenannte Zuckermelone. Sie sind die Kleinsten unter den Großen, aber auch am aromatischsten. Man erkennt sie an der grünlichen Schale, die beige gerippt ist und nicht glatt.

Eine Zuchtform von der Cantaloupe-Melone ist die etwas ovale Charentais-Melone. Ihre Schale ist glatt und dunkelgrün. Das orangefarbene Fruchtfleisch beider Sorten ist etwas fester und eignet sich sehr gut für Salat beispielsweise.

Die Letzte im Bunde der Zuckermelonen ist die Galiamelone. Ihre Schale ist dunkelgelb und genetzt. Im Geschmack ist sie erfrischend und saftig. Als Dessertmelone sind die Galiamelonen mittlerweile das ganze Jahr über bei uns erhältlich.

Gut für Männer: Die Wassermelone

Der Klassiker ist natürlich die Wassermelone. Die dunkelgrüne Schale und das rote Fruchtfleisch gehören zum Sommer wie ein Besuch im Freibad. Einzelne Wassermelonen können bis zu zwanzig Kilo schwer werden. Da sie zu rund 95 % aus Wasser bestehen, haben sie aber kaum Kalorien. Ein tolles Diät-Food oder eben auch ein gesunder Durstlöscher an heißen Tagen. Im weißen, weniger schmackhaften Fruchtfleisch direkt unter der Schale steckt außerdem ein wichtiger Nährstoff: Citrullin. Citrullin erweitert die Blutgefäße und wirkt daher – laut amerikanischen Forschern – bei Männern potenzfördernd. Ein weiteres Plus sind die ungeliebten Kerne. Man kann sie nämlich trocknen und leicht gesalzen als Knabberei anbieten. In Ländern wie der Türkei, im Libanon oder Ägypten werden Melonenkerne sogar geröstet.

Unterschätzt: Melonen in der Küche

Oft werden Melonen als gesunder, süßer Snack oder fruchtiges Dessert gereicht. Melonen lassen sich aber für viel mehr Gerichte verwenden, als man denkt. Besonders schnell lassen sich die Zuckermelonen verwenden, alleine, weil die Kerne in der Mitte der Frucht liegen und leicht entfernt werden können. Bei Wassermelonen ist es etwas aufwendiger die Kerne aus dem Fruchtfleisch heraus zu pülen. Neue Zuchtvarianten der Wassermelone haben mittlerweile aber nur noch sehr wenige Kerne.

Schnelle Gerichte mit Melonen

Melone mit Parmaschinken kennt vermutlich jeder. Diese traditionelle italienische Vorspeise ist fix zubereitet und weltweit beliebt. Sehr gut lässt sich Melone aber auch mit salzigen Käsesorten kombinieren. Wassermelone und Schafskäse passen beispielsweise toll zusammen. Mit Chicorée wird ein fruchtiger Salat daraus. Generell geben Melonen aller Art bunten Salaten eine sommerliche Note. Kurz angebraten machen sich Zuckermelonen auch sehr gut in einer Sahnesoße für Pasta. In Mexiko isst man Melone übrigens mit etwas Chili und Limettensaft. Probieren Sie es aus!

Tipp: Ohren auf beim Melonenkauf

Unreife Melonen schmecken meistens nach gar nichts. Darum achten Sie beim Einkauf darauf, dass sie ein ausgereiftes Exemplar erstehen. Zuckermelonen sollten beim Druck mit dem Daumen leicht nachgeben und süß duften. Nur bei der Honigmelone klappt das leider nicht, da die Schale auch bei reifen Früchten hart bleibt. Bei Wassermelonen müssen sie eher die Ohren spitzen: Reife Melonen geben einen kräftigen, tiefen Ton von sich, wenn Sie gegen die Schale klopfen. Keine Angst vor den Mengen: Angeschchnittene Melonen halten sich problemlos drei bis vier Tage im Kühlschrank. Die Melone ist also auch Single-tauglich.

So erreichen Sie uns:

vivida bkk 78044 Villingen-Schwenningen Kundencenter 0800 3755 3755 5