

Thema: Sommerzeit ist Melonenzeit

BZfE-Hörfunkbeitrag für Juli 2017

Länge: 3: 31 Min.

Anmoderationsvorschlag

Wenn es draußen heiß ist, dann hat sie bei uns Hochsaison: Die Melone. Beliebt als Snack im Freibad und am Badesee oder als leckerer Vorspeisenklassiker. Melonen sind kalorienarm, haben einen hohen Wassergehalt und lassen sich in der Sommerküche vielfältig einsetzen. Ein paar Tipps und Infos rund um die Melone hat Andreas Schulte für uns zusammengestellt.

Beitrag

Eine Info für Besserwisser vorweg: Melonen sind eigentlich gar keine Früchte. Botanisch gehört die Melone, deren Name aus dem Griechischen kommt und übersetzt „großer Apfel“ bedeutet, zur Familie der Kürbisse. Das soll uns aber nicht daran hindern, die Melone an heißen Sommertagen wie andere Obstsorten auch zu genießen - roh als Snack zwischendurch zum Beispiel.

O-Ton:

„Wenn es draußen heiß wird, bekommen viele Verbraucher Appetit auf Melonen. Kann man völlig nachvollziehen, denn das liegt vor allem am erfrischenden Geschmack. Wassermelonen beispielsweise sind aufgrund ihres hohen Wassergehalts von bis zu 95 Prozent ein toller Snack für den Sommer. Und dabei auch noch äußerst kalorienarm: 100 Gramm reifes Fruchtfleisch haben gerade mal 40 Kilokalorien. Und selbst die Honigmelone mit ihrem honigsüßem Fruchtfleisch bringt es nur auf etwa 55 Kilokalorien. Die übrigen Inhaltsstoffe sind auch nicht zu verachten: Da sind je nach Sorte natürlich das Provitamin A, B-Vitamine und Vitamin C. Und dazu kommen Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium.“

sagt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Hauptgruppen: Wasser- und Zuckermelonen. Die

meisten Melonen, die bei uns angeboten werden, stammen aus den Mittelmeerländern, also der Türkei, Spanien, Marokko oder Italien. Wassermelonen werden aber auch aus Griechenland und sogar Südafrika importiert. Nach der Ernte reifen die Früchte nicht mehr nach, sie werden also auch nicht süßer.

O-Ton:

„Also beim Einkauf von Melonen sind wirklich alle Sinne gefragt, da kann man die besten Exemplare mit nach Hause bringen. Bei Wassermelonen hilft der Klopftest. Eine reife Wassermelone hat einen hohen Wassergehalt und kann Schall gut leiten. Wenn man also mit dem Knöchel an die Schale klopft, vibriert sie leicht und klingt tief, dumpf und voll. Bei einem eher metallisch-hellen Ton ist wenig Wasser drin, und die Frucht ist vermutlich unreif. Von der Farbe der Schale lässt sich übrigens überhaupt kein Rückschluss auf den Reifegrad machen bei der Wassermelone. Bei der Zuckermelone hilft vor allem die Nase weiter. Ein reifes Exemplar riecht angenehm süß und aromatisch – vor allem am Stielansatz. Und wenn sich diese Stelle mit dem Finger leicht eindrücken lässt, ist die Melone perfekt. Die Schale sollte nicht zu weich sein und keine Risse oder Dellen aufweisen. Eine überreife Zuckermelone hat einen leicht vergorenen Geruch und schmeckt unangenehm parfümiert.“

Wer dagegen nur ein Stück Melone kauft, kann sich das Fruchtfleisch genau anschauen. Ein gutes Zeichen ist ein saftiges Fleisch mit einer intensiven und gleichmäßigen Farbe.

O-Ton:

„So ein aufgeschnittenes Stück sollte man wirklich innerhalb eines Tages essen. Ganze Melonen sind ein bis zwei Wochen haltbar, wenn man sie an einem kühlen, dunklen Ort lagert. Und: So verlockend das im Sommer natürlich ist, schön kalte Melone zu genießen; Melonen gehören nicht in den Kühlschrank. Denn da verlieren sie schnell an Aroma und nehmen auch vor allen Dingen Geschmack und Geruch anderer Lebensmittel an. Wenn es also dann mal eiskalt sein soll, vielleicht einige portionierte Stücke für eine Stunde in den Kühlschrank. Sonst geht der Genuss verloren.“

Melonen kann man roh essen oder und mit ihnen Klassiker wie Obstspieße oder Melonenspalten mit Schinken zubereiten – das kennt vermutlich jeder. Doch dabei muss es nicht bleiben, sagt Harald Seitz

O-Ton:

„Dass sich Melonen hervorragend für Smoothies, Bowlen und sommerlichen Torten eignen – das liegt ja fast schon auf der Hand. In der Küche kann man Melonen aber auch noch ganz anders einsetzen: Zum Beispiel bei einem Gurken-Melonen-Salat. Den kann man mit Pinienkernen und Minz-Blättern servieren. Das ist extrem lecker. Oder Sie probieren einfach mal geschmorte Honigmelone mit Paprika, Zucchini, Reis und Schafskäse aus.“

Abmoderation

Mehr rund um den Einkauf, die Lagerung und die Zubereitung von Melonen finden Sie auf der Webseite www.bzfe.de.