

## Wie Melone wirkt

### Allergien

Echte Melonen-Allergien sind sehr selten. Viel häufiger zeigen sich Kreuzreaktionen bei Menschen, die auf Gräser- oder Traubenkrautpollen (Ambrosia, Kreuzblütler), Banane, Gurke, Karotte, Sellerie oder Latex überempfindlich reagieren.

### Cholesterin

Zucker- oder Honigmelonen enthalten in der Regel kein Cholesterin und können von Personen mit zu hohen Blutfettwerten bedenkenlos verzehrt werden.

### Diabetes

Durch den Namen Zucker- oder Honigmelone lassen sich viele Diabetiker abschrecken. Dabei sind Melonen für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten geeignet, jedoch müssen die in der Zucker-/Honigmelone enthaltene Kohlenhydrate in den Tagesverzehr einberechnet werden – 100 Gramm Melone schlagen mit rund 1 Broteinheit zu Buche.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Inhaltsstoffe der Melone stärken nicht nur das Immunsystem, sondern sie senken auch den Blutdruck, wirken antioxidativ und helfen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.

### Übergewicht

Ihr hoher Wasser- und niedriger Kaloriengehalt sowie das Fehlen von Fett machen Melonen zu einem schlanken, durstlöschenden Lebensmittel, das an heißen Sommertagen einen idealen Nachtisch oder eine Zwischenmahlzeit abgibt. Sie bestehen zu zirka 90 Prozent aus Wasser und enthalten rund 57 Kalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Gleichzeitig liefern sie viele gesunde Inhaltsstoffe: Betacarotin, Folsäure, Vitamin C, Natrium, Kalium, Phosphor, Calcium.

### Verdauung

Melonen wirken entwässernd, spülen durch ihren hohen Kaliumgehalt überschüssiges Salz und Harnsäure aus dem Körper und reinigen die Nieren. Zudem regen sie die Verdauung an. Vorsicht: Die Kerne haben abführende Wirkung.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

# Wenn der Süden zu uns kommt

Melonen sind Sommerfrüchte, Verkörperung von Süden und Sonne. Bloss stimmt das alles so nicht ganz.

Melonen sind eigentlich keine Früchte, sondern ein Gemüse. Sie gehören wie der Kürbis und die Gurke in die Familie der Kürbisgewächse. Ja, sie sind sonnenhungrig, aber wachsen tatsächlich auch hierzulande nicht schlecht. Allerdings darf es nicht frischer als 15 Grad in der Nacht werden. Kälte ist ein Killer. Wind bekommt der schönen Runden auch nicht.

Regen schon gar nicht. Warm, trocken und das am liebsten ein paar Wochen lang: So ist das ideale Melonenwetter. Denn die Melone ist eine geborene Süd-

länderin, Symbol des Sommers. Kein Wunder, wächst sie – wir reden hier nicht von Treibhäusern – in Frankreich und Süditalien, in Südamerika oder in Spanien. Und eben in der Schweiz.

Die genetischen Charentais-Melonen mit orangefarbenem, süß-saftigem Fruchtfleisch und dem charakteristischen Aroma fühlen sich etwa auf den humus- und kieshaltigen Böden im Rafzerfeld nicht unwohl. Sogar Wassermelonen, die sonnenhungrigsten Melonen, wachsen in der Schweiz. Etwa in Göslikon im Aargau.

Diese Frage, die uns alle bewegt, wenn wir vor einem Haufen Melonen stehen: Welche ist die beste? Woran erkennt man den richtigen Reifegrad? Da wird gedrückt und gerochen und wieder zurückgelegt, bis jedes der armen Dinger durch tausend Hände gegangen ist und an tausend Nasen vorbeiziehen musste – und

allein deswegen matschig geworden ist. Nun denn, woran erkennt man die Reife?

Riechen ist nicht immer zuverlässig, Honigmelonen riechen auch im vollreifen Zustand nicht. Auch der Drucktest mit dem Finger ist nicht über alle Zweifel erhaben und höchstens bei dünnchaligen Sorten zu empfehlen. Zudem ist es unhöflich, alle Melonen abzugrapschen.

Das zuverlässigere Erkennungsmerkmal ist der Stielansatz: Ist er schrumpelig, leicht aufgerissen und bräunlich, ist die Melone reif. Und je höher sich das korkähnliche Geflecht einer Netzmelone von der Schale abhebt, desto reifer ist sie. Bei der Wassermelone kommts aufs Gehör an. Sie sollte, wenn man auf die Schale klopft, tief und dumpf klingen. Dann ist sie reif. Oder man kauft sie auf dem Markt und lässt die Fachleute entscheiden, wo die beste Musik spielt.

Melonen erinnern uns zwar an den Süden, aber angebaut und genossen werden sie auch in unseren Breitengraden.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Melonen auf Joghurt-Mousse

### Zutaten für 4 Personen

- 180 g Joghurt nature
- 2 EL Puderzucker
- 1 Biozitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 1 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft
- 1 EL Wasser, siedend
- 1 dl Vollrahm, flaumig geschlagen
- 450 g Melone (z. B. Charentais), in Würfeli
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Zitronenmelisse, fein geschnitten
- Zitronenmelisse zum Verziern

**Mousse:** Joghurt und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren. Gelatine mit dem siedenden Wasser auflösen, mit 2 EL Joghurtmasse mischen und sofort unter das restliche Joghurt rühren. Kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist (ca. 15 Min.), glatt rühren. Rahm mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Joghurtmasse ziehen, in 4 Gläser verteilen. Mousse zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

**Melonen:** Melonen mit Puderzucker und Zitronenmelisse mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.

**Servieren:** Melonenwürfeli mit dem entstandenen Saft auf der Joghurt-Mousse verteilen, mit Zitronenmelisse verzieren.

**Zeitangaben** Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

**Kühl stellen:** ca. 2¼ Std.

**Ziehen lassen:** ca. 1 Std.

**Energiewert/Portion** ca. 691 kJ/165 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte