Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 7-8: Auf einmal siehst du nichts mehr : Makuladegeneration

Artikel: Saftige Sommerfrische
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557787

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

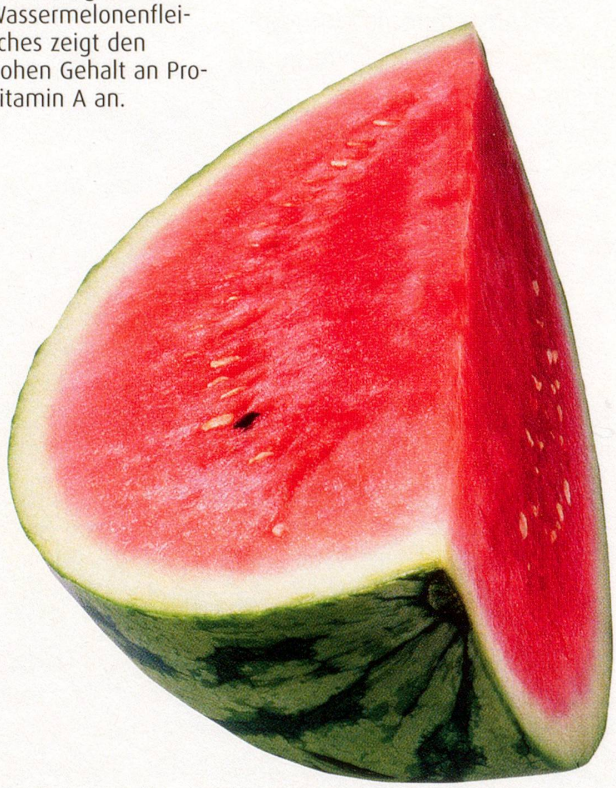
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Saftige Sommerfrische

Süsser Duft, saftig und zart auf der Zunge, sparsam bei den Kalorien und grosszügig bei den Vitaminen – Melonen löschen den Durst und liegen leicht im Magen. Jetzt sind sie reif.

Melonen gehören wie Gurken und Zucchini zur Familie der Kürbisgewächse. Ihr Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet «grosser Apfel».
Die kugelrunden, grünen Wassermelonen (Citrullus lanatus) sind die idealen Durststiller. Sie haben rotes oder lachsrosa gefärbtes, sehr saftiges Fruchtfleisch, das mit kleinen schwarzen Kernen durchsetzt ist. Diese kann man übrigens ohne Bedenken mitessen. «Kernlose» Züchtungen haben weniger oder kleinere weisse Kerne. Der Reifetest für Wassermelonen ist ganz einfach: Klopft man mit dem Fingerknöchel an die Frucht, sollte es dumpf und hohl klingen.

Das kräftige Rot des Wassermelonenfleisches zeigt den hohen Gehalt an Provitamin A an.



Vielerlei Sorten

Zuckermelonen (Cucumis melo, mit etwa 500 Sorten vertreten), werden in drei Untergruppen aufgeteilt: Netzmelonen, Honigmelonen und Kantalupen.
Zu ersteren, mit einer Netzstruktur auf der Schale, gehören die aromatischen Galia-Melonen, die vor allem aus Israel kommen, oder die Ananasmelone mit ihrem feinen Duft. Ihr Fruchtfleisch ist blassgrün, bei anderen Netzmelonen-Sorten auch orangerosa.
Honigmelonen sind oval und haben eine kräftig gelbe oder grüne Schale. Das Fruchtfleisch ist weisslich bis blassgelb, saftig, aber wenig aromatisch.
Kantalupen oder Cantaloup-Melonen sind die kleinsten und wohlschmeckendsten Melonen. Die Bezeichnung leitet sich vom italienischen Städtchen Cantalupo ab. Dort, in der Nähe von Rom und auf päpstlichem Boden, wurde diese Melonensorte zum ersten Mal angebaut. Vertreter dieser Gruppe sind die Cavaillon-Melone, benannt nach ihrem Hauptanbaugebiet bei der südfranzösischen Stadt Cavaillon, oder die aus Israel stammende Ogen-Melone.
Die Schale der Kantalupen ist weissgrün, hellgelb oder sandgelb, meist durchzogen von dunkleren Streifen. Intensiver Duft und süss-aromatisches, orangefarbenes Fruchtfleisch machen sie zu den köstlichsten Melonen überhaupt.

Reifeprüfung

Reife Netz- und Cantaloup-Melonen duften am Stielende süsslich. Auf Druck sollte die Schale an dieser Stelle leicht nach-

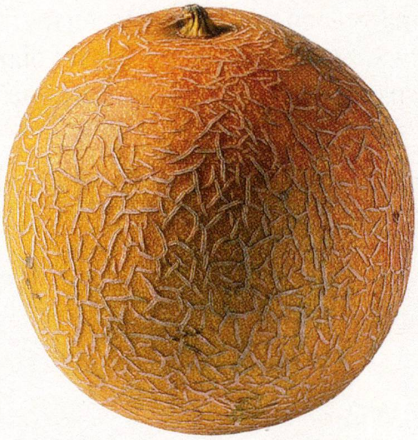
geben. Die Schale von Honigmelonen verströmt aber weder einen Duft noch gibt sie auf Druck nach. Hier ist es also recht schwierig festzustellen, ob die Frucht reif ist. Ein äusseres Merkmal reif geernteter Früchte sind verkorkte Schalenrisse.
Zuckermelonen sollte man nicht zu lange aufheben. Reife Früchte verderben rasch, Kühlschrankatmosphäre bekommt ihnen auf Dauer aber auch nicht, sie verlieren an Aroma. Daher sollte man Melonen nur einige Stunden vor dem Servieren in den Kühlschrank legen – leicht gekühlt schmecken sie am besten.

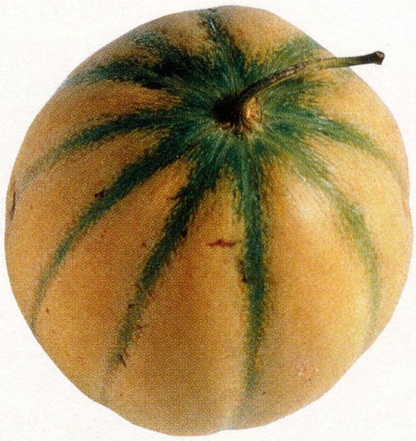
Reichlich Vitamine

Die süssen Happen enthalten viel Wasser und wenig Kalorien. Pro 100 Gramm finden sich etwa 11 Milligramm Kalzium, 9 Milligramm Natrium und über 40 Milligramm Vitamin C.
Bemerkenswert hoch ist ihr Gehalt an Beta-Carotinen (Provitamin A), dem «Schönheitsvitamin», das Haut, Augen, Haaren und Nägeln gut tut. Je intensiver ins Rötliche die Farbe des Fruchtfleisches spielt, desto mehr dieser sekundären Pflanzenstoffe sind in der Melone enthalten.

Löffel genügt

Melonen machen es uns einfach: Komplizierte Rezepte und grosse Zubereitung sind unnötig. Einfach aufschneiden, Kerne entfernen, auslöffeln.
Wem das zu simpel ist, wählt die Luxusvariante: Melonenfleisch aus den Schalen lösen, würfeln, mit anderen Sommerfrüchten – z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, Johannis- oder Stachelbeeren – mischen, etwas Zitronensaft dazugeben, wieder in die Melonenschale füllen. Wer mag, kann noch einen Tupfer Schlagsahne darauf tun. Und wieder heisst es: Auslöffeln – mit grossem Genuss! • CR





Die goldgelbe Galia, die rundliche Netzmelone und die «gestreifte» Cavaillon-Melone mit dem kräftig orangefarbenen Fruchtfleisch – ein erfrischendes Trio für warme Tage.