

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 6

Artikel: Wenn der Süden zu uns kommt
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078712>

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: 20.01.2026

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

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 enthaltenen Kohlenhydrate in den Tagesverzehr eingeordnet 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 Lins

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 dünnenschaligen 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 kork-ähnliche 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.

Gaby Labhart

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 Biozitron, 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 Würfel
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: Melonenwürfel mit dem entstandenen Saft auf der Joghurt-Mousse verteilen, mit Zitronenmelisse verzieren.

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Kühl stellen: ca. 2 1/4 Std.

Ziehen lassen: ca. 1 Std.

Energiewert/Portion ca. 691 kJ/165 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte