

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Wassermelone

Der Ursprung der Wassermelonen (*Citrullus lanatus* [Thunb.] Matsum. et Nakai; xigua) liegt vermutlich in den Steppengebieten Süd- und Zentralafrikas. In Ägypten werden diese einjährigen Pflanzen bereits seit über 4000 Jahren kultiviert. Im 12. Jahrhundert wurde die Pflanze aus Zentralasien nach Nord-China importiert. Daher stammt der Name "westliche Melone/Gurke" xigua. Gebräuchlich sind aber auch hangua, xiagua "Sommer-Melone" und shuigua "Wasser-Melone". Um 1330 wird die Wassermelone erstmals als diätetisches Lebensmittel im Riyong bencao von Wu Rui erwähnt. Heute werden Wassermelonen in ganz China angebaut. Als Hauptanbauggebiet (75 % der Weltproduktion) gilt Vorderasien. China ist mit 44 % weltweiter Spitzenreiter vor der Türkei und dem Iran [1]. Botanisch zählen Melonen als Verwandte der Gurken zu den Gemüsen. Üblicherweise werden sie jedoch in den meisten Ländern agrarstatistisch und nach allgemeinem Verständnis zum Obst gerechnet. Melonen zählen zu den klimakte-

rischen Früchten. Sie dürfen erst dann geerntet werden, wenn sie genügend entwickelt sind. Nur solche Früchte reifen bei Temperaturen über 15 °C nach der Ernte noch nach. Oft lässt sich die Reife am typischen Melonenduft erkennen. Wassermelonen unterscheiden sich u. a. durch ihre fiederspaltigen Blätter von ihren Artgenossen, den Zuckermelonen. Die rundlichen, ovalen oder walzenförmigen Früchte können 20 kg und mehr erreichen. In Mitteleuropa werden aber nur Größen bis 6 kg gehandelt. Die reifen Früchte besitzen eine glatte, hell- bis fast schwarzgrüne Schale, die aber auch marmoriert oder gestreift erscheinen kann. Das mildsüßlich schmeckende, wässrige Fruchtfleisch erscheint hell- bis dunkelrot, gelegentlich je nach Sorte auch weißlich oder grünweiß und enthält viele braun-schwarze Samenkerne, die im Gegensatz zur Zuckermelone nicht konzentriert, sondern über das ganze Fruchtfleisch verteilt sind. Diese Kerne sind essbar und werden in China gerne als Beiwerk zu Getränken

und Süßspeisen geknabbert. Weltweit werden ca. 150 verschiedene Sorten von Wassermelonen angebaut. Die bedeutendste Sorte in Mitteleuropa ist die runde "Sugar Baby" aus den Mittelmeerländern. Die mittelgroße Frucht hat eine gleichmäßig schwarzgrün gefärbte Schale, ein kräftig rotes Fruchtfleisch und schmeckt äußerst saftig und süß. Die "Crimson Sweet" hat breite grüne Streifen auf hellgrüner Schale. Ihr dunkelrotes Fruchtfleisch ist sehr saftig und fest [1]. In der **Volksmedizin** gelten Wassermelonen als heilsam bei Gicht, Nierenleiden, Rheumatismus, Leberentzündungen und zur Entwässerung.

Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** der Wassermelone liegt bei einem Wasseranteil von 90–95 % in ihrem sehr niedrigen Kaloriengehalt (37 kcal/100 g). Bedeutsame Inhaltsstoffe sind Kalium, Pantothenensäure, Biotin sowie die Antioxidanzien Vitamin C und Beta-Carotin. Damit zählt diese Frucht mit ihrem hohen Saftanteil zu den beliebtesten Schlankmachern, Durstlöschern und Harntreibern. Der Gehalt an sekundären



Melonensuppe

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 kleine Wassermelone (600–700 g)
 1 kleine Honigmelone (600–700 g)
 300 g Naturjoghurt 3,5 %
 Meersalz
 Cayennepfeffer
 Schale einer unbehandelten Zitrone
 Currypulver
 2 EL leicht angeröstete Mandelsplitter
 4 Kerbelzweige

Wandlungsphase

(F, E, W)
 (H, F, E)
 (H)
 (W)
 (F)
 (H)
 (M)
 (E)
 (H, E)

Zubereitung:

Melonen halbieren und von den Kernen befreien. Mit einem Kugelausstecher ca. 10 Kugeln von jeder Melonenart ausstechen und für die Garnitur aufbewahren. Das restliche Fruchtfleisch herauslösen und zusammen mit dem Naturjoghurt pürieren. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Curry und der abgeriebenen Zitronenschale würzen. Die Suppe in tiefe Teller füllen, mit den bunten Melonenkugeln, Mandelsplittern und je einem Kerbelzweig garnieren. **Tipp:** Unterschiedliche Melonen jeweils für sich pürieren und das Püree gleichzeitig in einen Teller gießen. So ergibt sich ein interessantes Farbenspiel.

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Die Melonensuppe kühlt Hitze, beseitigt Durst, baut Körpersäfte auf und stärkt das Herz Yin.

> Ernährungsmedizinische Wirkung:

Die Melonensuppe kühlt, erfrischt und belebt als leichte Kost mit niedrigem Kaloriengehalt besonders in der Mittagszeit an heißen Sommertagen. Sie ist reich an Antioxidanzien Vitamin C und Beta-Carotin sowie sekundären Pflanzenstoffen.



Pflanzenstoffen dient dem Schutz vor freien Radikalen und stärkt das Immunsystem.

Küchentipp: Um den Reifegrad einer Wassermelone festzustellen klopft man mit dem Fingerknöchel gegen die Schale. Klingt es dumpf, ist es ein Zeichen, dass sie einen hohen Wassergehalt hat und reif ist. Wassermelonen schmecken am besten, wenn sie kurz vor dem Verzehr für 20 bis 30 Minuten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Fruchtfleisch schmeckt kühl viel erfrischender. Angeschnittene Melonen werden mit den Kernen in Plastikfolie gewickelt, damit sie nicht vorzeitig austrocknen und auch keine Fremdgerüche annehmen. Angeschnitten sind sie leicht verderblich und sollten deshalb so schnell wie möglich verzehrt werden. Übrigens: frisch gemahlener Pfeffer unterstützt den Eigengeschmack jeder Melone!

Verwendung: Ob pur genossen, als Saft oder in Kombination mit anderen Früchten sind Melonen immer ein herrlich erfrischendes Dessert oder ein leckerer Snack für zwischendurch. Die Wassermelone

wird üblicherweise in Scheiben geschnitten und die Kerne mit einem Löffelstiel entfernt. Sie können aber auch gewürfelt oder mit einem Kugelausstecher aus der Schale gelöst werden. Die Fruchtstücke sind immer eine köstliche und farbliche Zutat für jeden Obstsalat. Besonders dekorativ wirken die Melonenschalen, wenn sie als Behälter für den Obstsalat verwendet werden. Die Schale der Wassermelone ist so dick, dass man mit kleinen runden Ausstechformen oder Verzierungsmessern Muster hineinschnitzen kann. Eine sehr kreative Variante ist die Zubereitung einer Melonensuppe.

Korrespondenzadresse
Dr. med. Dipl. oec.troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
www.dr-siedentopp.de
drsied@gmx.de

Literatur

1. Atlanta-Gruppe Bremen: *Warenkunde Melonen*, Internetauftritt <http://www.atlanta.de>
2. Engelhardt U, Hempten CH. *Chinesische Diätetik*. München: Urban & Fischer; 2002
3. Kastner J. *Propädeutik der Chinesischen Diätetik*. Stuttgart: Hippokrates; 2001
4. Kirchhoff S, Kempfle T. *Chinesische Diätetik Ernährungstafel*. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
5. Leggett D.: *Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics*. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
6. Pitchford P. *Healing with Whole Foods – Oriental Tradition and Modern Nutrition*. Berkeley, Ca: North Atlantic Books; 1993
7. Siedentopp U, Hecker HU. *Praxishandbuch Chinesische Diätetik*. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004

Melonen-Minze-Bowle (alkoholfrei)

Rezept für 8–10 Personen

Zutaten:

1 kleine oder mittlere Wassermelone
200 ml Apfel-Kirschsafte
2 EL Früchtetee, nicht aromatisiert
1 EL Pfefferminzblätter, getrocknet
2 Zitronen
1 1/4 l Wasser
1 1/4 l Apfelsaft, naturtrüb
8 – 10 frische Pfefferminzblätter

Wandlungsphase

(F, E, W)
(H, E)
(H, E)
(M)
(H)
(W)
(H)
(M)

Zubereitung:

Einen Eiswürfelbehälter mit Apfel-Kirschsafte füllen und im Eisfach ca. 3–4 Stunden gefrieren lassen. Aus der Früchte-teemischung, den getrockneten Pfefferminzblättern und Wasser einen Tee kochen und abkühlen lassen. Wassermelone halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel in Bällchenform ausstechen. Melonensaft auffangen. Melonenkugeln mit Apfelsaft übergießen und 1,5 Stunden kühl stellen. Abgekühlten Früchtetee, Zitronen- und Melonensaft zu den Melonenkugeln in ein Bowlengefäß geben und bis zum Servieren kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die gefrorenen Apfel-Kirschsafte-würfel geben und mit den frischen Pfefferminzblättern garnieren.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Die Melonen-Minze-Bowle kühl Sommer-Hitze, wirkt Durst stillend, nährt Körpersäfte und -flüssigkeiten bei Hitze bedingtem Mangel, klärt emporloderndes Herz-Feuer, stärkt das Herz Yin und beseitigt feuchte Hitze im unteren Erwärmer.

› Ernährungsmedizinische Wirkung:

Die Melonen-Minze-Bowle unterstützt den Flüssigkeitshaushalt bei Hitze bedingten Schweißverlusten und eignet sich als sehr kalorienarmes Erfrischungsgetränk und wohlschmeckender Durstlöcher.

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden der Wassermelone folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [2, 3, 4, 5, 6, 7]:

- Temperaturverhalten: kalt
 - Geschmack: süß
 - Funktionskreisbezug: Herz, Milz / Magen, Blase
 - Wirkungen: kühl (Sommer-)Hitze, beseitigt Durst, fördert Diurese.
- Als wichtige Indikationen für den diätetischen Einsatz der Wassermelone gelten die Behandlung von Durst, Unruhe, Aphthen, Halsschmerzen und Oligurie. Zu den Kontraindikationen gehören Kälte im mittleren Erwärmer, übermäßige Feuchtigkeit und Polyurie.