

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 61:



Wassermelone



- erfrischend und gesund
- enthält viel, aber nicht nur Wasser
- wächst inzwischen auch in Deutschland
- auch das Weiße der Schale und die Kerne sind vielseitig zu verwenden

Inhaltsstoffe

- Fruchtfleisch: Lycopin, Vitamin A (mehr als Äpfel pro 100g), Citrullin, Kalium
- die weiße Schale: Ballaststoffe, Vitamin C und wertvolle Aminosäuren
- Kerne: Vitamine A, B und C; ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Magnesium und Kalzium

Gut zu wissen:

- Wassermelonen benötigen beim Anbau viel Wasser. In trockenen Anbaugebieten wie Marokko kann das zu Wassermangel für die Bevölkerung führen.
- Die dicksten Wassermelonen sind sehr wahrscheinlich pestizidbelastet, zu erkennen an Rissen im Fruchtfleisch.
- Außerhalb der Sommermonate kommen hier angebotene Wassermelonen per Schiff oder Flugzeug aus Übersee.
- **Es empfiehlt sich daher, saisonal europäische oder sogar deutsche Wassermelonen aus Bio-Anbau zu bevorzugen.**

Pikante kalte Wassermelonensuppe (Quelle: <https://www.smarticular.net/kalte-suppen-rezepte-ohne-kochen-schnell-leicht-ohne-herd-fuers-buero>)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Wassermelonenfleisch ohne Kerne
- 400 g Tomaten
- ein kleines Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 6 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- als Einlage: fein gewürfelte Wassermelone, Paprika, Tomate, Feta, Gurken, Stangensellerie, Schalotten-Ringe
- zum Garnieren: nach Geschmack einige Zweige Minze, Basilikum oder Thymian

Zubereitung:

- Melone, Tomate, Ingwer und Knoblauch grob zerkleinern und im Mixer pürieren.
- Limettensaft, Essig und Öl hinzugeben, nochmals kurz mixen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für mindestens zwei Stunden kaltstellen, nochmals abschmecken.
- In der Zwischenzeit Zutaten für die Einlage klein schneiden. Vor dem Servieren die Einlage in die Suppe geben.

Süß-sauer eingelegte Wassermelonenschalen (Quelle: <https://www.smarticular.net/wassermelonenschale-essen-einlegen-rezept/>)

Zutaten

500 g Schale einer mittelgroßen, ungespritzten Bio-Wassermelone

Für die Salzlake:

- 70 g Salz
- 1 L Wasser

Für die Essiglake:

- 200 ml (selbst gemachter) Weißweinessig
- 100 ml Wasser
- 100 ml Weißwein, alternativ mehr Wasser
- 75 ml Zitronensaft
- 180 g Zucker
- 1 EL Pfefferkörner, schwarz oder bunt
- 1 Stück Ingwer, je nach Dicke 1-2 cm lang

Zubereitung

- Für die Salzlake 70 g Salz in 1 L kochendem Wasser auflösen und abkühlen lassen.
- Die dunkelgrüne Außenhaut der Melonenschale dünn abschneiden. Das hellgrüne Innere mit dem evtl. anhängenden Fruchtfleischrest in kurze, dünne Streifen schneiden.
- Die Melonenstreifen in einer Schüssel mit der Salzlake übergießen, bis sie vollständig davon bedeckt sind. Einen Teller oder ein anderes Gewicht so auf den Streifen platzieren, dass sie unter der Flüssigkeitsoberfläche gehalten werden, und 10-12 Stunden (z.B. über Nacht) ziehen lassen.
- Danach die verbleibende Salzlake abgießen.
- Ingwer schälen und in kleine Stifte zerteilen.
- Für die Essiglake Weinessig, Wasser, zerkleinerten Ingwer, Zucker und Gewürze sowie optional Weißwein und Zitronensaft in einem Topf aufkochen.
- Die salzigen Melonenschalenstücke hinzufügen und die ganze Mischung je nach Größe der Stücke bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Schalen leicht glasig werden (15-20 Minuten).
- Die Feststoffe der Mischung gleichmäßig aus dem kochenden Sud heraus auf mehrere sterilisierte Schraub- oder Weckgläser verteilen, die Gefäße dann bis etwa 1 cm unter den Rand mit dem noch heißen Sud auffüllen und sofort fest verschließen.

Kerne verwerten (Quelle: <https://www.smarticular.net/wassermelonenkerne-warum-du-sie-nicht-einfach-wegwerfen-solltest/>)

Melonenkernpulver

Die Kerne dazu waschen, trocknen und anschließend in einer Kaffeemühle zermahlen.

- Dieses Pulver eignet sich als hochwertige Vitalstoffzugabe für Smoothies, Salate und andere Speisen.

Wassermelonenkerne rösten

Ein paar Esslöffel der Körner mit etwas Öl und Salz in der Pfanne kurz rösten. Geeignet als

- Snack oder Salatzutat
- Zutat zu selbstgebackenem Brot oder Brötchen

Quellen und zum Weiterlesen:

- https://utopia.de/ratgeber/wassermelone-so-gesund-ist-die-sommerfrucht-wirklich_136888/
- https://www.ndr.de/nachrichten/niedersachsen/braunschweig_harz_goettingen/Gifhorn-statt-Spanien-Im-Norden-beginnt-die-Wassermelonen-Ernte,wassermelone160.html
- <https://www.krautundrueben.de/wassermelone-anbauen-so-gelingt-die-melonenernte-2229>

