Melone

cucumis melo

Zuckermelone, shamana (arab.), melon (eng., franz.), melone (ital.), melón span.), kavun (türk.)

Kategorie

Obst, Kürbisgewächse (cucurbitaceae)

Beschreibung



cucumis melo

Die Zuckermelone oder Melone (Cucumis melo) ist eine aus den Tropen und Subtropen stammende Pflanzenart, deren Beerenfrüchte als Obst genutzt werden. Sie ist eine Art aus der Gattung der Gurken (Cucumis), daher mit der Gurke näher verwandt als mit der Wassermelone, die jedoch wie die Zuckermelone zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) gehört. Die Zuckermelone ist sehr variabel, es gibt sehr viele Zuchtformen. Süße Formen werden als Dessertmelonen verwendet, nicht süße Formen ähnlich der Gurke als Gemüse.

Die Zuckermelone ist eine einjährige Pflanze und bildet ein bis fünf Meter lange, meist rankende Sprosse aus. Die Blätter sind acht bis 25 Zentimeter lang und gleich breit. Sie sind im Umriss leicht herzförmig mit fünf abgerundeten Ecken. Der Blattrand ist fein gezähnt.

Die Frucht ist eine ovale bis runde Panzerbeere, die kopfgroß werden kann. Bei großen Früchten werden nur eine oder zwei pro Pflanze gebildet. Die Oberfläche ist je nach Varietät verschieden: glatt bei der Wintermelone, mit netzartigen Korkleisten bei der Netzmelone und mit warzig-wulstiger Oberfläche mit Längsrillen bei der Cantaloupe-Melone. Unreife Früchte sind behaart, reife sind kahl. Das Fruchtfleisch ist von grüner bis gelber, auch orangefarbener, weißer oder pinker Farbe und enthält zahlreiche längliche, abgeflachte Samen. Es gibt süße sowie nicht süße Sorten.

Die Wassermelone, Citrullus lanatus, stammt andererseits nicht aus der gleichen Familie wie die Melone und hat eine längere Kultivierungsgeschichte.

In Europa werden die Zuckermelonen in drei Großgruppen gegliedert:

- Wintermelonen sind relativ groß (1,5 bis 3 kg), besitzen keinen Geruch und sind sehr süß. Hierzu zählen etwa die 'Amarillo liso', 'Piel de Sapo', 'Tendral' und Honigmelone ('Gelbe Kanarische'). Sie reifen spät und sind lange haltbar. Im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen sind die Früchte nicht nachreifend.

- Netzmelonen sind duftend und relativ lange haltbar. Zu ihnen zählen 'Wester Shipper', die beiden 'Easter Shipper', 'Honey Dew' und die 'Galia'.

- Cantaloupe-Melonen sind duftend, meist nicht lange haltbar. Zu ihnen zählen die Charentais und 'Ogen'.

Herkunft

Wildformen in natürlichen Habitaten gibt es von Südwest-Afrika über Süd-, Ost- bis Nordost-Afrika, in Südwest-, Südzentral- und Südasien sowie Australien. Unklar bleibt, ob die Melone in Afrika oder Süd-/ Ost-Asien zur Kulturpflanze wurde. Die Domestizierung fand wohl parallel auf beiden Kontinenten statt. In Ägypten wurden Samen gefunden aus der Zeit um 3800-3550 v. Chr. nahe Hierakonpolis (Nubische Wüste), weitere aus China (um 3000 v. Chr.), aus dem Iran (3000 v. Chr.). Die ältesten Belege auf dem europäischen Kontinent kommen aus Griechenland (ca. 1400-900 v. Chr.); Tiryns (Spätbronzezeit), Kastanas (früheisenzeitlich).

© 2026 coquina.de

Die Zuckermelone wird heute weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut, wo es regional eine Vielzahl an Varietäten und Sorten gibt. Das natürliche Verbreitungsgebiet wird in den Tropen von Mittel- und Vorderasien vermutet. Ein Mannigfaltigkeitszentrum befindet sich in Indien. Im Mittelmeergebiet dürfte sie seit dem Altertum angebaut worden sein.
Wildwachsende Melonen kommen vorwiegend in Afrika und Asien vor, aber auch in Australien und im pazifischen Raum.

Aroma

Die meisten Melonen im Vorderen Orient sind eine Kreuzung aus Honigmelone und Kantalupe-Melone, oft mit grüner Schale und orangefarbenem oder gelbem Fleisch, oder sie sind eine Sorte Netzmelonen. Alle besitzen saftiges Fleisch, das so süß ist wie Nektar Wintermelonen wie die türkische Casaba-Melone sind mehr oval geformt wie ein Rugby-Ball und haben eine grüne oder grünlich-gelbe rauhe Schale mit blassgelbem Fleisch. Im Iran sind einige Melonen weißfleischig und schmecken wie Zuckerwatte.

Verwendung

Im Orent werden reife Melonen allgemein frisch Dessert gegessen. Süßmelonen werden mit Sommerfrüchten gefüllt und mit Rosenwasser aromatisiert oder für ein eisgekühltes Dessert oder einen Saft püriert. Das weiße Fleisch dicht an der Schale einer reifen Frucht wird oft eingelegt oder für eine süße Marmelade verwendet.
In den heißen Sommermonaten geerntet, schätzt man sie besonders als Durstlöscher und die im Winter geernteten Melonen sind eine köstlich honigsüße, fruchtige Delikatesse.

Einkauf / Aufbewahrung

Ob eine Melone reif ist, erfährt man am besten, wenn man sie genau gegenüber der Blütenseite drückt, um zu sehen, ob sie nachgibt oder nicht. Bei manchen Sorten wie Galia oder Cantaloupe kann man durch Schnuppern an derselben Stelle feststellen, ob sie süß sind oder nicht.

Gesundheit

Zuckermelonen sind reich an Vitamin A und enthalten bis zu 783 µg Vitamin A pro 100 g. Vitamin A stärkt nicht nur die Haut und Schleimhäute, es ist zudem elementar für das Zellwachstum und die Funktionsweise der Augen. Symptome bei Vitamin-A-Mangel können Nachtblindheit und die Störung der Spermienproduktion sein. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 1000 µg, das entspricht einer Menge von 128 g Zuckermelonen. Zuckermelonen enthalten auch eine große Menge an Vitamin C. In 100 g Zuckermelonen stecken 33000 µg des Vitamins. Ascorbinsäure, also Vitamin C, ist sehr wichtig für den Aufbau der Knochensubstanz im menschlichen Körper und reguliert den Kalzium- und Phosphorhaushalt und ist sehr wichtig für den Aufbau der Knochensubstanz im menschlichen Körper. Leiden Kinder an einem Vitamin-C-Mangel, kann sich dieser durch Knochenverformungen zeigen. Erwachsene hingegen leiden an Knochenerweichung, Osteomalazie genannt, wenn ein Mangel an Vitamin C besteht. Eine weitere Mangelerscheinung sind Zahnfleischblutungen. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 100000 µg, das entspricht einer Menge von 303 g Zuckermelonen.

Geschichte

Die Domestizierung der Zuckermelone wird auf 3000 v. Chr. geschätzt. Um 2000 v. Chr. dürfte sie im Alten Ägypten kultiviert worden sein, ebenso in Mesopotamien, Ost-Iran und China, in Indien um 1000 v. Chr. Im antiken Griechenland und Rom war sie ebenfalls bekannt. Im mittelalterlichen Europa fanden Samen und Saft von Cucumis melo (lateinisch damals melo) auch als Arzneimittelzutat Verwendung.
In den europäischen Sprachen gibt es drei Wortwurzeln für die Zuckermelone, weshalb man auf drei unabhängige Einführungen in Europa schließt: »Melon« oder ähnlich in allen romanischen und germanischen Sprachen sowie Polnisch, Tschechisch, Slowenisch und Finnisch; »pepo« im Rumänischen, »pjeper« im Albanischen, »papesh« im Bulgarischen sowie regional im Italienischen; »dinja« im Russischen und Serbokroatischen und »dinnye« im Ungarischen, was sich vom lateinischen cydonea (Quitte, gelber Apfel) ableitet.