



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Welche Teile der Wassermelone sind essbar?

Mon, 08/12/2019 - 09:55

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Die Wassermelone ist mit den Kürbissen verwandt und – obwohl sie bis zu 15 Kilogramm schwer werden kann – eine Beerenfrucht.

Dass das Fruchtfleisch der Wassermelone sehr saftig und kalorienarm ist – es besteht zu rund 95 Prozent aus Wasser – und besonders an heißen Tagen köstlich schmeckt, ist bekannt. „Weniger bekannt ist, dass auch die Schale und die Kerne essbar sind und sogar wertvolle Nährstoffe enthalten,“ weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. In der Schale stecken Ballaststoffe, Vitamin C und B-Vitamine, in den Kernen (= Samen) wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe, darunter Magnesium.

Allerdings schmeckt die Schale nicht süß, sondern erinnert eher an eine Gurke. Sie eignet sich daher gut als Zutat für Salate. Die grüne Außenhaut wird mit einem Sparschäler entfernt, das Weiße klein gewürfelt. Die Wassermelonenschale kann auch süßsauer eingekocht werden.

Die Wassermelonenkerne sollten gekaut oder zerkleinert werden. „Wenn sie unzerkaut geschluckt werden, kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe nämlich nicht nutzen,“ so Silke Raffener. In anderen Ländern werden die Kerne in der Pfanne geröstet, mit etwas Salz gewürzt und pur geknabbert oder über einen Salate oder Suppen gestreut. Die getrockneten Kerne können auch in Brot oder Kuchen mitgebacken werden.

Angeschnittene Melonen gehören in den Kühlschrank und sollten innerhalb von drei Tagen gegessen werden.