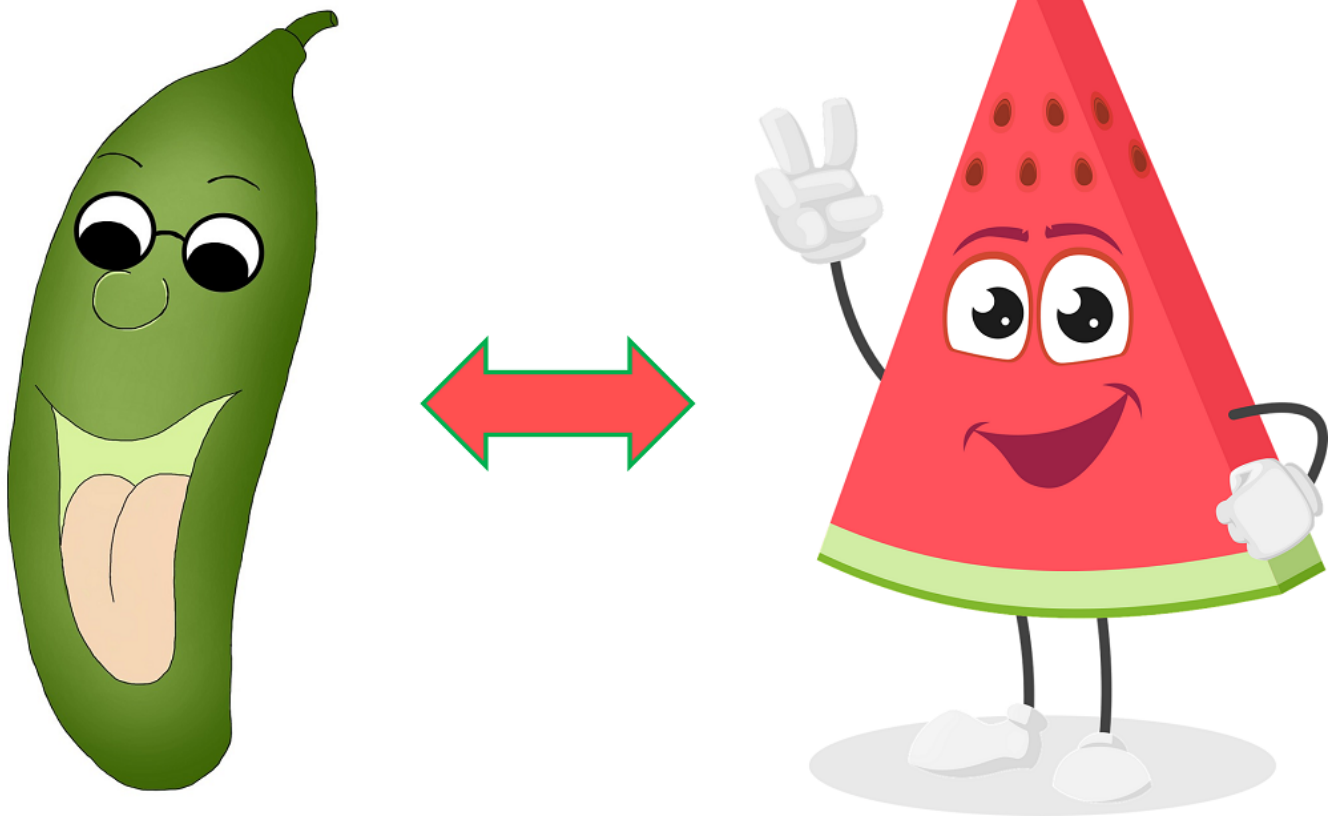


Was haben Gurke und Wassermelone gemeinsam?



Nein, es folgt kein schlechter Witz. Tatsächlich haben beide Pflanzen Eigenschaften, die sie verbinden und als durchaus wertvolle Lebensmittel auszeichnen. Was genau das für Merkmale sind und natürlich weitere wissenswerte Fakten über Gurke und Wassermelone, erfahren Sie in diesem Blogartikel.

Kürbisgewächse (*Curcubitaceae*)

Gurke sowie Wassermelone gehören zu den Kürbisgewächsen (*Curcubitaceae*) [1]. Daher ist die Wassermelone wie die Gurke auch ein Gemüse, genauer gesagt ein Fruchtgemüse. Im persischen soll die Bezeichnung für Wassermelone sogar „überdimensional große Gurke“ bedeuten.



Gurkenkrümmungsverordnung

Ob nun Gemüse oder Obst: Gurke und Wassermelone erfrischen und schmecken v.a. bei hohen Temperaturen köstlich. Deswegen wollen wir es mit der Einteilung nicht ganz so genau nehmen wie seinerzeit die Gurkenkrümmungsverordnung! ? Von genauer Färbung über Gewicht bis eben hin zur Krümmung wurden hier die Gütekriterien für Gurken bis ins Kleinste definiert. Eine Gurke der Klasse „Extra“ durfte beispielsweise nur eine Krümmung von 10 mm auf 10 cm Länge haben. Das ist sehr streng, wenn man sich die Gurken aus dem eigenen Garten so anschaut, die nicht selten wie auf dem Foto aussehen. Erstaunlich ist: Obwohl die Gurkenverordnung mittlerweile wieder außer Kraft gesetzt wurde, wird sie von Händlern weiterhin als interne Norm verwendet.

Die Salat- oder auch Schlangengurke ist vermutlich in Indien beheimatet. In der traditionellen indischen Medizin wurde sie aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung auf die Haut geschätzt und gegen Kopfweh eingesetzt. [2]

Zitrullengurke

Die Wassermelone, auch Zitrullengurke genannt, wurde bereits vor 4000 Jahren kultiviert. Die Früchte können von 800 g bis hin zu erstaunlichen 18 kg schwer werden. [1]

Ernährung und Gesundheit

Die Früchte der Wassermelone und Gurke haben zwar unterschiedliche Formen, die Inhaltsstoffe sind jedoch erstaunlich ähnlich. So beträgt der Wassergehalt bei beiden über 90 %. Bei der Wassermelone hat es der Hauptbestandteil „Wasser“ ja sogar in den Namen geschafft.

Sie fragen sich jetzt sicher, wie ein Lebensmittel, das so viel Wasser enthält, wertvoll sein kann. Dafür gibt es verschiedene Gründe: erstens bedingt ein hoher Wasseranteil einen geringen Kaloriengehalt bzw. eine geringe Energiedichte. Das bedeutet, der sättigende Effekt bleibt gleich, aber man nimmt weniger

Kalorien auf [3]. Somit sind Wassermelone und Gurke die idealen Lebensmittel bei einer Gewichtsreduktion.



KrebspatientInnen, die während der Therapiephase an Gewicht verloren haben, sollten hingegen eher auf energiedichte Lebensmittel wie z.B. Avocado oder Nüsse (natürlich je nach Verträglichkeit) zurückgreifen und bei Gurke sowie Wassermelone nur kleine Mengen verzehren oder seltener zugreifen [4].

An heißen Sommertagen erfrischen und löschen Gurke bzw. Wassermelone aufgrund ihres hohen Wassergehalts zudem den Durst. Bei höheren Temperaturen verlieren wir mehr Flüssigkeit und man kann den erhöhten Flüssigkeitsbedarf über solche Lebensmittel ausgleichen. Zudem belasten Gurke und Wassermelone an solchen Tagen unseren Magen-Darm-Trakt nicht mit unnötigen Kalorien, sondern bestechen durch ihren geringen Energiegehalt. Nicht umsonst sind diese beiden Fruchtgemüse also im Sommer der Verkaufsschlager der Obst- und Gemüseabteilung.



Vitamine und mehr

Wie gut, dass die Gurke im Moment auf heimischen Feldern und in hiesigen Gärten problemlos gedeiht. Die wärmeliebende Wassermelone wächst hierzulande am ehesten im Gewächshaus oder im Mistbeet, evtl. auch in Weinbaugebieten [1]. Auf jeden Fall aber im südeuropäischen Ausland, so dass sie derzeit

nicht allzu weit transportiert werden muss. Wir bekommen beide Nahrungsmittel also im Sommer sehr frisch auf den Tisch, was sich günstig auf den Vitamin-Gehalt auswirkt. Je kürzer der Transport und die Lagerung, desto mehr Vitamine bleiben erhalten.

Neben viel Wasser enthalten Gurke und Wassermelone auch viele Vitamine, insbesondere wasserlösliche B-Vitamine, und Mineralstoffe, v.a. Kalium. Besonders wertvoll werden die Früchte durch die vielen bioaktiven Inhaltsstoffe. Diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe haben antioxidative, entzündliche und hauptsächlich in Laborexperimenten gewisse krebshemmende Eigenschaften [2, 5, 6]. Dies gibt aber nur Hinweise auf gesundheitsfördernde, eventuell krebsvorbeugende Eigenschaften beim Menschen. Direkt übertragbar sind diese Ergebnisse nicht.



In der Küche

Wassermelone sollte zwar nicht im Kühlschrank gelagert werden, aber das Fruchtfleisch lässt sich zum Beispiel mit Holzstielen einfrieren. An heißen Sommertagen lieben nicht nur Kinder diese kalorienarme Eisalternative.

Natürlich wird die Gurke bei uns eher als Gemüse, sprich als Rohkost oder Salat, und die Wassermelone meist als Obst, also z.B. im Obstsalat, gegessen. Doch einige Gerichte verwenden Wassermelone als Gemüse z.B. in Salaten. Teilweise werden Gurke und Wassermelonen sogar kombiniert. Freuen Sie sich auf unseren nächsten Blogartikel mit Rezepten mit dieser exotischen Kombination von Gurke und Wassermelone und dem doppelten Frische-Kick für extra heiße Tage.

Unsere bisherigen Rezepte mit Gurke:

- [Seidentofu, Lachstatar, Gurke und Kamut – ein Rezept von Tohru Nakamura](#)
- [Kräuterquark à la Eckart Witzigmann](#)
- [Blattsalat mit Rote-Bete-Dressing](#)

Diese und viele andere Rezepte finden Sie in unserer App HealthFood, die zum kostenlosen Download im [App Store](#) und im [Play Store](#) verfügbar ist.

Quellen:

1. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), *Wassermelonen – Produktinformation*. 2021: Bonn.
2. Trejo-Moreno, C., et al., *Cucumis sativus Aqueous Fraction Inhibits Angiotensin II-Induced Inflammation and Oxidative Stress In Vitro*. *Nutrients*, 2018. **10**(3): p. 276.
3. Erdmann, J. and M. Hausmann, *Satt essen und abnehmen – Das wissenschaftlich fundierte Erfolgskonzept auf Basis der Energiedichte – ohne Diät*. Vol. 1. Auflage. 2020: riva Verlag.
4. Erickson, N., et al., *Ernährungspraxis Onkologie – Behandlungsalgorithmen, Interventions-Checklisten, Beratungsempfehlungen*. 2017, Stuttgart: Schattauer Verlag.
5. Kumar, D., et al., *Free Radical Scavenging and Analgesic Activities of Cucumis sativus L. Fruit Extract*. *Journal of young pharmacists : JYP*, 2010. **2**(4): p. 365-368.
6. Salehi, B., et al., *Antioxidant potential of family Cucurbitaceae with special emphasis on Cucurbita genus: A key to alleviate oxidative stress-mediated disorders*. *Phytother Res*, 2021. **35**(7): p. 3533-3557.