

WISSEN

# Internationaler Tag der Früchte 2021

**Jedes Jahr am 1. Juli steht eine Fruchtart im Mittelpunkt. 2021 ist die Wassermelone die Frucht des Jahres.**



Bild: Makistock / stock.adobe.com

Der 1. Juli ist der internationale Tag der Früchte. Er findet seit 2007 jährlich weltweit an verschiedenen Orten statt. Die Idee der Berliner Gründer ist das Teilen und der gemeinsame Verzehr von Früchten, um einen Moment der Gemeinschaft zu erzeugen, unabhängig von politischen und religiösen Weltanschauungen. Die saisonale sowie die regionale Mannigfaltigkeit der Früchte steht für die Vielfalt der Menschen und ihrer Kulturen. Vor diesem Hintergrund wird jedes Jahr eine Frucht des Jahres mit einem Motto für den Internationalen Tag der Früchte gewählt: In diesem Jahr ist es die Wassermelone unter dem Motto "Gemeinsam Veränderung schaffen".

---

## HINWEIS



Der **IN FORM Saisonkalender** informiert Sie Monat für Monat über die Gemüse- und Obstsorten mit großem Angebot.

## Wassermelone - Exoten aus heimischen Anbau

Immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher fragen Obst und Gemüse aus regionalen Anbau nach. Das ermutigt so manchen landwirtschaftlichen Betrieb neue Wege zu gehen und sich mit dem Anbau exotischer Früchte zu beschäftigen. Zudem begünstigt der Klimawandel mit steigenden Temperaturen und verlängerter Vegetationszeit den Anbau subtropischer Gewächse in Deutschland. Ein weiterer Vorteil, da keine weiten Transportwege anfallen, können die Früchte reif geerntet werden, was nicht nur der Umwelt, sondern auch ihrem Geschmack zugutekommt.

So reifen Melonen nach Angaben des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) im kleinflächigen Anbau von Mitte Juli bis Anfang September auch auf hiesigen Böden, vor allem in Südwest- und Süddeutschland. Der Absatz erfolgt meist im Direktverkauf ab Hof, aber auch über Lebensmittelgeschäfte in der näheren Region.

## 95 Prozent Wasser- 100 Prozent Geschmack

In der Hauptsaison schmecken die Früchte am besten. Die Hauptsaison für Wassermelone startet in Südeuropa im Frühsommer - von Mai bis Ende September.

Trotz ihrer Süße enthält die Wassermelone relativ wenig Zucker, nämlich etwa 6 Gramm. Im Vergleich dazu verzeichnen Bananen mit 17 Gramm Zucker auf 100 Gramm Frucht einen sehr hohen Zuckergehalt. Damit der Geschmack erhalten bleibt lagern sie die geschlossene Melone am besten im Kühlschrank. Da hält die Frucht mehrere Wochen. Sobald die Melone angeschnitten wird verbrauchen Sie das Fruchtfleisch aber besser bald, sonst wird es schnell mehlig.

## Mehlige Wassermelone- was tun?

Wem ist das noch nicht passiert, Sie kaufen eine Melone und sie ist mehlig oder die Melone liegt tagelang angeschnitten im Kühlschrank und wird dann mehlig. Der Umwelt zu liebe und aus Wertschätzung vor dem Lebensmittel werfen Sie die „schlechte“ Melone nicht weg. Das Team der Initiative Zu gut für die Tonne! hat leckere Ideen, damit nichts in Müll landet.

---

## TIPP

**#restereloaded: Sorbet und Eis**

## Rezept Idee



Bild: Paulina Sauer/ Food Photography Content Creation

## Wassermelone küsst Feta

Die Klopfprobe verrät Ihnen ob die Frucht reif ist. Eine gute Wassermelone vibriert, wenn man mit der flachen Hand draufklopft. **Zum Rezept**

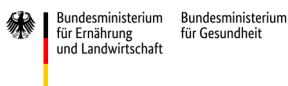
---

## LINKS

Zum IN FORM Beitrag "**Warum ist Obst und Gemüse so gesund?**".

Mehr Informationen auch zu anderen Früchten finden Sie auch auf der Webseite des **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**

## International Fruitday



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/frucht-des-jahres-2021-wassermelone/>