

EIGENER HERD

Wassermelonensteak

Neuerdings kommt die größte Frucht des Sommers in den Ofen. Gerne auch im Ganzen. Wir haben es mal ausprobiert.

Die Wassermelone ist eine Tausende Jahre alte Kulturfrucht, die in Westafrika schon immer auch im Eintopf landete. Bei uns war sie dagegen lange nur als spätsommerlicher Durstlöcher, Farbklecks auf Gartenpartys oder als Stranderfrischung bekannt. Später landete sie auch auf dem Grill und in Salaten – die Kombi mit Oliven und Feta ging zu Recht auf Tiktok viral –, relativ neu ist aber, dass man Melonen in den Ofen wirft, wo sie zu Fleisch- oder Fischersatz gebacken werden, gerne im asiatischen Stil. Kurze Zusammenfassung vorab: Ja, das schmeckt, macht aber – anders als die Erfrischungswürfel – Arbeit.

Auf Social Media ist die Zahl entsprechender Rezepte längst unübersichtlich geworden, das Prinzip aber oft dasselbe. Im Wesentlichen führen zwei Wege zum fleischähnlichen Fruchterlebnis, egal ob Melone „Tuna-Style“, Melonen-Tatar oder -Steak. Und so unkompliziert viele Rezeptvideos im Zeitraffer auch wirken mögen, keine der Methoden geht schnell, im Gegenteil. Für (das sonst nicht allzu komplizierte) Melonensteak braucht man Geduld, schließlich geht es darum, ein Trumm von Frucht mit 90 Prozent Wasseranteil so weit zu dehydrieren, dass sich ihre Textur fleischfasermäßig verdichtet. Und darum, ihr zugleich Herzhaftigkeit einzuprügeln, die sich im Idealfall mit Röstaromen, Frische und karamellisiertem Fruchtzucker auf das Köstlichste verbinden soll.

Die wichtigste Frage dazu lautet nun: Will ich erst marinieren und dann backen oder erst backen und dann marinieren? Beides geht.

Wassermelonensteak schmeckt frisch, süß und herzhaft zugleich. FOTO: IMAGO

Beim Feldversuch zu Hause erschien es sinnvoller, mit dem Backen (also Dehydrieren) zu beginnen, auch in der Hoffnung, dass eine Melone, die bereits einen Teil ihres Wassers verloren hat, die Marinade dankbarer aufnimmt. Zugegeben: Olfaktorisch und ästhetisch ist diese Reihenfolge erst mal kein Gewinn, denn eine geschälte Babywassermelone, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen geröstet, kapert die Wohnung binnen Kürze mit ihrem feucht-süßlichen Odor. Und eine Freundin, die während der Garzeit vorbeischaute, fragte, was mich denn an einem Gericht interessiere, das aussehe wie ein mit rissiger Hornhaut überzogener Basketball. Aber keine Angst, es geht ja nur um ein Zwischenstadium, das von mir nach dreieinhalb Stunden Backzeit beendet wurde, halb aus Überzeugung, halb aus Zeitmangel.

Fürs Marinieren wird der verschrumpelte Ball in daumendicke Scheiben geschnitten. So nimmt Melone mehr Geschmack an und passt – im Gefrierbeutel – während der acht bis zwölf Stunden Marinierzeit in den Kühlschrank. Bei der Marinade darf man variieren. Sojaöl, Sesamöl, (Weißwein- oder Reis-)Essig, Salz und Knoblauch sind ein Muss; Ingwer, Chili, Zitrone, wenig Rauchpaprika, Senf und Miso eine gute Idee; Fischsoße oder Nori-Algen-Pulver Geschmackssache. Auch Apfelsaft ist ein Tipp.

Am Ende geht alles schnell: Die Melonenscheiben werden auf dem Grill oder in der Pfanne beidseitig scharf angebraten und nachgesalzen. Die Steaks vor dem Servieren in geröstetem Sesam zu wälzen, vergrößert den Genuss. Das herzhafte Fruchtschnitzel schmeckt tatsächlich toll (mehr Offenzeit hätte den Biss verbessert), bleibt aber ein fast kalorienloser Snack, der nicht satt macht. Ob der Aufwand das wert ist: Ansichtssache. Die Melone bereits in Scheiben auf Backpapier im Ofen zu garen, verkürzt zumindest die Backzeit. **Marten Rolf**

Das braucht man dazu

1 Babywassermelone (oder die Hälfte oder ein Viertel eines größeren Exemplars), für die Marinade Sesamöl, Sojaöl, (Weißwein- oder Reis-)Essig, Salz, Knoblauch, Sesamsaat

Von Georg Cadeggianini

Neulich habe ich meinen 17-Jährigen in der Zukunft erwischt. Er sitzt an unserem Esstisch, allein. Rechts 1,10 Meter Platz, links dasselbe, Oberkörper frei, Rücken in den Raum, Ohren verstöpselt. Sein Handy ist gegen die Schnitzelbox gelehnt, aus der er gerade isst: frittiertes Fleisch, aufspießfertig in Streifen geschnitten, dazu Kartoffelsalat, alles aus der Einmalpappe. Er kaut und tippt, schluckt und wischt. „Hallo? Geht’s eigentlich noch?“ Keine Reaktion, er streckt sich, stößt mit dem Fuß gegen die Lieferdiensttüte. Das auch noch. „Haaaaallo?“ Er dreht seinen Kopf: „Äh, was is?“

Ein Festmahl für Dystopen: Jener vielleicht letzte Hort des Zusammenkommens, die paar Quadratmeter Refugium, an denen heute überhaupt noch Familie stattfindet – perdu, in mundgerechte, frittierte Fetzen gehäckselt. Die gemeinsame Mahlzeit, von Piep, piep, piep bis umgeschubste Saftgläser, von Kannst-du-mir-mal-die-Butter-reichen bis zu Abendessen, an denen man ins Erzählen und Lachen kommt und keiner mehr aufstehen will: *under attack*. Der Esstisch wird dabei aus allen Richtungen unter Feuer genommen: to go und nebenbei, übervolle Familientage und personalisierter Meal Plan. Aber langsam, was attackiert da genau? Wen? Sind wir wirklich wehlos? Und was kommt danach?

„Wir beobachten eine Enthythmisierung der Ernährung“, sagt Stephan Grünewald, Tiefenpsychologe vom Rheingold-Institut in Köln. Essen als Taktgeber des Familienalltags, der Drei-Mahlzeiten-Konsens sei weitgehend aufgelöst. 30 Prozent der täglichen Kalorienaufnahme geschieht im sogenannten Grazing, das ist Englisch für das Grasen einer Kuh. Gemeint ist all das, was wir jenseits des Tisches essen, also ohne, dass wir eigentlich Hunger haben, ohne, dass wir es richtig bemerken, wie die Kuh auf der Weide eben. 30 Prozent – das ist mehr als jede Einzelmahlzeit. Dazu kommen die gesellschaftlichen Megatrends der Vereinzelung und Individualisierung. Die meisten Menschen leben heute in Singlehaushalten. Aber auch in Familien stellen sich neue Fragen: Teilen alle am Tisch meine Vorlieben? Wer hat welche spezielle Diät, wer welche essenspolitische Agenda? Aus dem Eintopf von früher, aus Gegessen-was-auf-den-Tisch-kommt ist eine Collage maßgeschneiderter Einzelgerichte geworden. Klingt anstrengend.

Und noch ein Angriff: Im Kampf um das rare Gut Aufmerksamkeit scheint Essen strukturell ins Hintertreffen zu geraten. Grünewald erzählt von Snacks, die sich dadurch auszeichnen, dass man sie mit einer Hand bedient: auspacken, essen, to go, alles einhändig. „Auch der Geschmack darf mich nicht wirklich in Anspruch nehmen, meine Aufmerksamkeit gilt schließlich dem Hauptwerk, dem Handy.“ Gerade hat der Psychologe eine große Studie herausgegeben. „So is(s)t Deutschland“. Zentrale Erkenntnis: Die Selbstverständlichkeit, mit der wir zusammenkommen, die Beiläufigkeit, die sich dadurch aufuft, ist dahin. Die gemeinsame Mahlzeit wird zum Wochenendevent verdichtet, oft mit entsprechendem Tamtam, inszeniert, gern serviettenberingt, überfrachtet mit Erwartungen, inklusive Gute-Laune-Pflicht. Heißt bei uns zu Hause: Ja, selbstgekurbelte Fettuccine schmecken lecker, sind aber toxisch, wenn der Koch sich dabei so überanstrengt hat, dass er dünnhäutig auf jede Reaktion lauert.

„Gemeinsam essen ist gesund. Dafür haben wir eine gute Datengrundlage“, DiZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über [www.sz-content.de](#)

Die Retter der Tafelrunde

Seit Jahrhunderten gilt der Esstisch als Mittelpunkt des Hauses.

An ihm wird gegessen und getrunken, gelacht und gestritten. Doch welche Zukunft hat er? Eine Spurensuche auf dem Marktplatz der Familie.

sagt Jutta Mata, Gesundheitspsychologin mit Professur in Mannheim. Je öfter, desto besser. Noch entscheidender für den Gesundheitseffekt: Die Stimmung, die Offenheit, das Miteinander. Zu wenig berücksichtigt seien dabei aber die Effekte, die von Kindern ausgehen, sagt sie. „Die Forschung geht von den Erwachsenen aus. Im Stil von: Eltern füttern ihre Kinder. Als kulturprägend sind Kinder nicht vorgesehen. Aber: Auch sie verändern den Tisch!“ Themen gäbe es genug. Zum Beispiel: Mehr als 20 Prozent der jungen Menschen essen kein Fleisch, dreimal mehr als in der Elterngeneration. Mit dem dritten von unseren sieben Kindern wurde auch ich zum Vegetarier. Wechselwirkungen des Miteinanders an einem mächtigen Ort.

„Wenn man Menschen nach den prägendsten Erinnerungen ihrer Kindheit fragt, dann sind das ganz oft Erlebnisse am Esstisch“, sagt Jutta Mata. Stimmt das? Unsere 24-jährige Tochter erzählt vom Miesmuschel-Freitag, den wir, damals waren wir noch zu viert und haben in Italien gewohnt, fast keine Woche ausgelassen haben, in Sugo Rosso – und danach noch mit den leeren Muscheln Türme bauen: Wer schafft den höchsten? Oder das, was wir Schlafanzugschule nannten, als die älteren beiden, inzwischen waren wir zu sechst in Tel Aviv, immer schon eine halbe Stunde vor dem Frühstück am Tisch saßen: Mini-Einmaleins, Fleckenbilder malen, dazu das selbstgebastelte Büchlein mit den vom Obst abgeknibbelten Aufklebern. Vielleicht auch die alte Socke, die am Ende eines dieser langen Abendessen während der Corona-Ausgangssperren aus unserem tönernen Wasserkrug gefischt wurde: Wie ist die da überhaupt reingekommen? Wann? Und vor allem, wer hatte seitdem ein Glas Wasser? Selbst Ekel am Tisch schafft es später in das Album der schönen, gemeinsamen Erinnerungen. Irgendwie magisch.

Wenn wir am Tisch zusammenkommen, hat das immer etwas Verbindendes, auch in dem, was nicht funktioniert, auch im Konflikt. Essen ist immer mehr als Nahrungsaufnahme. Grünewald nennt es den Kommunionscharakter, nach dem Abendmahl in der Kirche. „Wir essen nicht nur zusammen, wir kauen am Tisch auch Probleme, Sehnsüchte, Ängste und schaffen dadurch Verständnis und gemeinsame Perspektiven.“ Essen ist das stärkste Bindemittel der Welt. Das geht am ersten Tag los beim Stillen oder Fläschchen auf engstem Raum und reicht bis ans Lebensende. Jemandem, der selbst noch nicht oder nicht mehr essen kann, Essen zu geben, ihn zu nähren, schenkt Verbindung. Essen ist die Chance, ohne viel Aufhebens beieinander zu sein.

Wenn Kinder größer werden, sollen sie unabhängiger werden. Alles sollen sie lernen, allein zu tun. Allein auf Toilette gehen, sich anziehen, schlafen – nur beim Essen ist es anders. Da achten wir drauf, dass die Mahlzeit etwas Gemeinsames ist. Es geht um zwei für uns Menschen überlebensnotwendige Zutaten: Ernährung und Beziehung.

Besuch in der Hinterhofwerkstatt von Schreiner Tom Schmitter, München-Schwabing. Er entschuldigt sich erst mal für die Ordnung. Dutzende Schraubzwinge sind da fein säuberlich nach Größe aufgereiht, die Bandsäge, die Schmitter

VORGESCHMACK - DIE ZUKUNFT DES ESSENS

Klimakrise, Gesundheitstrends und gesellschaftlicher Wandel:

Wie Ernährung unser Leben prägen wird.

Die Food-Serie, alle zwei Wochen in der SZ.

Teil 4: Gemeinsam essen

gaur umlackiert hat, er mag das Baumschlingengrün nicht, ist spähnelos. Er steckt gerade zwischen zwei Projekten, da muss er Luft holen, Tabula rasa. Schmitter ist 72 Jahre alt, nächstes Jahr feiert er 50-jähriges Jubiläum. Seine Möbel baut er nicht in Metern und Zentimetern, er arbeitet nach englischen Inch, der Damenbreite, „ein Maß, das am Menschen abgemessen wurde“. Denn darum gehe es doch, um den Menschen.

Er erzählt von anspruchsvollen Kunden, für die es nicht so wichtig sei, wer da am Ende drum herumsitzt. „Die brauchen große Tische für ihre großen Räume.“ Sein Lieblingstisch? Er zeigt einen Bauernstisch. „Haunsdorftisch“ steht unter dem Foto, 1984, Ahornplatte, unten mit Fußras-

ter, dazu eine Eckbank. „Da wird gegessen, gebastelt, vielleicht auch mal geheult und gestritten – jeden Tag. Der steht noch so da wie am ersten Tag. Der macht mich froh.“ Er erzählt von einem Erlebnis, als er seine Tochter, die gerade ausgezogen war, das erste Mal besucht hat, ein kleines, altes Haus, alles beengt, geschlafen wird in der Dachschräge. Er kam rein, Jacke dort hin und dann? „Es gab einfach keinen Tisch.“ Er beschreibt seine Orientierungslosigkeit, das Gefühl, nicht anzukommen. „Ein Tisch ist das Zentrum des Hauses. Es ist der Bahnhof, der Ort, wo man ankommt. Ohne Tisch bist du verloren.“

Unser Esstisch, ein ovaler Offizierscasinotisch, stand schon mal in jedem Winkel der Wohnküche. Mal direkt vor der Spülmaschine, Wege verkürzen, mal an der Fensterfront, mehr Licht, dann mitten im Raum, Großzügigkeit! Esstische sind Geschichtensammler, Gipfelbücher des Miteinanders, manchmal bleiben kleine Narben davon: der Topfabdruck etwa, neun-ter Geburtstag der Drittgeborenen. Sie wollte das Süßigkeitenselberrnackset gemeinsam mit allen Freundinnen ausprobieren, abgestellter Zuckersirup, 135 Grad heiß, ganz kurz nur, dann quoll am Herd gegenüber die Marshmallowmasse über...

Das Loch, ganz klein, Bohraufsatz Nummer 2, als der Sechstgeborene mit dem Akkuschrauber längst durch die Kastanie durch war... Die gelb lackierte Mittelplatte, Weihnachtsgeschenk. Irgendwie war er mit seinen 2,55 Meter für unsere neunköpfige Familie doch zu groß. Das neue Einlagebrett war entscheidende 30 Zentimeter kürzer, signiert unten: „Fürs Näherzusammenrücken, für schnelleren Pfeffer“ – die Wege sind ja kürzer.

Architektur- und Stadtforscherin Julia von Mende hat eine qualitative Studie „zur Verräumlichung gegenwärtiger Essenspraktiken“ vorgelegt. Ausgangspunkt dafür waren Interviews mit Bewohnern in Berliner Privathaushalten. „Es gibt kaum noch einen Ort“, fasst sie zusammen, „an dem nicht gegessen wird. Alles ist heute überlagert mit Essen. Die räumlichen Strukturen dafür hinken aber hinterher.“ Als Haupttreiber dieser Entwicklung sieht von Mende die Beschleunigungslogik, wie sie der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt. Sie erzählt von „Praktiken des transitorischen Essens“, von Snacks, die optimiert werden für den Weg zur S-Bahn, „da wird die Länge der Laugenstange so gewählt, dass sie zur Leerlaufzeit passt.“ Von Küchen, die zu Orten der Proviantzubereitung für den beschleunigten Alltag werden mit eigener Brotschmierzentrale. „Es wird unglaublich viel Essen zu Hause zubereitet und durch die Stadt getragen,

KleinG

SZ20240907S9843571