

EINE WELT LADEN

Für gerechten Handel und Ökologie.



Unser kleines exotisches FRÜCHTELEXIKON

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

Der gemeinnützige Verein für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Telefon 03576 2529029

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info



ANANAS



Die Ananas wurde 1493 von Kolumbus auf Guadeloupe entdeckt, von wo er sie eventuell mit nach Europa brachte. Ursprünglich war die Ananas samenhaltig und diente vorwiegend der Fasernutzung. Doch schon bald konnten samenlose Sorten gezüchtet werden.

› WISSENSWERTES

Urheimat • vermutlich Paraguay

nach Europa • 1865 gelangen die ersten Ananas [im großen Stil] von den Azoren auf dem Schiffsweg nach Europa

Verbreitung heute • in fast allen tropischen Regionen

Hauptanbauländer • in Thailand, Brasilien, Costa Rica, Indien, Hawaii, Kenia, Südafrika und auf den Philippinen

Hauptgruppen • Cayenne, Queen, Spanish, Brazilian, Maipure

Botanik • Bromeliengewächs

Pflanze • Staudenfrucht; Rosettenpflanze mit schmalen dornigen Blättern

Frucht • kiefernzapfenartig, bis zu 5 kg schwer, kräftige gelbe bis rotbraune Schale mit unebenen Schuppen sowie kleinen Stacheln, gelbes Fruchtfleisch, sehr saftig

Reifezeit • 12 – 24 Monate [je nach Sorte und Region]

Inhaltsstoffe • z.B. Biotin, alle Vitamine [A, B1, B2, C], das Eiweiß spaltende Enzym Bromelin, Mineralien wie Kalium, Eisen, Magnesium und Calcium, Fruchtsäuren, Zucker

Geschmack • je nach Sorte süß oder süßsauer

Wirkung auf die **Gesundheit** • verdauungsfördernd, entschlackend, wassertreibend, unterstützend bei Schlankheitskuren; wegen des hohen Holzfaseranteils gut kauen

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 240 kJ [57 kcal]

Baby-Ananas • aus Südafrika; Strunk kann mitgegessen werden

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Ananas richtig genießen • Blätter, dann oben und unten glatte Scheibe abschneiden; Zylinder aufrecht stellen und Schale von oben nach unten schrittweise rundherum abschneiden; nun vierteln und Strunk herausschneiden

Verwendung in der **Küche** • u.a. mit Reis, auch gebraten, für Salate, als leckeres Tafelobst, für Bowlen, als Saft oder Wein, in Milchprodukten, als Trockenobst

Gegrillte Hähnchenspieße mit Ananas • Für 4 Personen 2 Hähnchenbrustfilets waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen und dann 2 Stunden in einer Würzmarinade aus 3 EL Öl, ½ Bund Petersilie, Salz und Pfeffer ziehen lassen. Nun 4 Ananasscheiben klein schneiden. 2 Lauchzwiebeln und 8-10 Kirschtomaten waschen; die Zwiebeln in 2-3 cm große Stücke schneiden. Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abwechseln mit Tomaten, Lauchzwiebeln und Ananas auf die Spieße stecken. Die Spieße einige Minuten von jeder Seite Grillen. Dazu geröstetes Baguette mit Kräuterbutter reichen.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • als Faserpflanze

Reifegrad • Ananas sind verzehrreif, wenn ein intensiver süßlicher Duft entströmt und sich die innersten Blätter leicht aus der Blattkrone zupfen lassen

Lagerung • trocken; niemals unter 5 °C lagern [optimal bei 10 - 15 °C]; angeschnittene Früchte im Kühlschrank lagern



BANANEN



Die Banane ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Von arabischen Händlern wurde sie als "Finger" [arabisch: banan] bezeichnet oder bereits 327 v. Chr. von Alexander dem Großen in Indien verspeist. Nach Europa kam sie allerdings erst 1885.

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt ursprünglich aus Südostasien

Hauptanbaugebiete heute • Plantagen in Süd- und Mittelamerika, Afrika, Asien, Kanarische Inseln

Hauptgruppen • Kochbananen [Mehl-], Obstbananen, rote Bananen, Faserbananen [ungenießbar], Apfel- sowie Babybananen, dazu Zierbananen; insgesamt weltweit ca. 400 Sorten

bekannte **Sorten** • Gros Michel, Cavendish, Apfelbanane, Chinesische Banane, Robusta, Rote Banane, Kochbanane, Babybanane etc.

Botanik • Pflanzengattung Musa; botanisch eine Beere

Pflanze • tropische Staude mit breiten Blättern und einem hohlen Scheinstamm [bis zu 12 m hoch]

Frucht • Früchte in großen Trauben; Fruchtstand mit 80 - 200 Bananen und bis zu 40 kg schwer; Fruchtstand mit ca. 10 Reihen [Hände] mit je ca. 20 Bananen [Finger]; Obstbanane ca. 15-20 cm lang

pflanzliche Entwicklung • nach ungeschlechtlicher Vermehrung [Schösslinge] entwickelt sich in 9 Monate vollgroße Staude; durch den Scheinstamm wächst der Fruchtstand; Erntereife nach weiteren 4 Monaten; da die Staude nur einmal Früchte trägt, wird sie abgeschlagen und bereits vorhandene Schösslinge weitergenutzt

Ernte • Exportbananen werden noch grün in ganzen Bündeln geerntet

Reifung • unreif exportiert [Vermeidung von Druckschäden] und in erst im Importland in einer Bananenreife [mit Ethen-Begasung für etwa 4 Tage] fertig gereift

Inhaltsstoffe • viel Traubenzucker [Obstbananen] bzw. Stärke [Kochbananen] Vitamine [A, B, C], Kalium, Phosphor, Magnesium, Ballaststoffe

Wirkung auf die **Gesundheit** • sättigen gut, leicht verdaulich, sehr geringer Kochsalzgehalt [daher gut für Kleinkinder sowie zur Diätkost]; leicht stopfend: bei Gicht und Rheumaleiden als Kurmittel

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 402 kJ [96 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Verwendung in der **Küche** • Genuss roh oder in Milchprodukten, als Soufflé, flambiert, getrocknet, gekocht, gebraten, gedörrt, in Desserts, Salaten, Eis, als Bratenbeilage [auch je nach Sorte]

Bananen-Joghurt • Für 5 Personen 450 g Joghurt wird mit 1-2 EL Zucker oder Honig gemischt, sowie mit wenig Muskat und etwas Zimt gewürzt. 5 Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden, in den Joghurt geben und mit etwas Zitronensaft [oder Limette, Orange, Limone, Grapefruit] abschmecken. Auf Wunsch Vanilleschote bzw. Vanillin-Zucker oder Vanillearoma benutzen.

Bananenkuchen • Aus 150 g Butter und 60 g Honig eine Schaummasse rühren; 4 Eier nach und nach unterrühren, 4 Bananen zerdrücken und ebenfalls gut damit vermengen. 200 g geriebene Haselnüsse, 150 g Weizenmehl Typ 1050 sowie 150 g Weizenvollkornmehl und 3 TL Backpulver unterrühren. Masse in gefettete und mit Bröseln ausgestreute Kastenbackform geben und bei 200°C eine knappe Stunde backen.

Bananen-Kokos-Pudding • Für 4 Personen den Saft zweier Kokosnüsse entnehmen und das Fleisch fein raspeln. 4 geschlagene Eier mit 2 EL Zucker zur Kokosmilch geben. 4 reife Bananen zerdrücken, mit Kokosraspeln und Eimixtur vermischen, dann in eine feuerfeste Form geben. Im Backofen bei mittlerer Hitze backen, bis Pudding fest ist; anschließend heiß oder kalt servieren.

Bananen-Eis • 2 Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit 1/8 Liter Milch verrühren. Nun 1/8 Liter Sahne schlagen und daruntermischen. Schüssel ein paar Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

Bananen-Milch • 3 Bananen in einer Schüssel zerdrücken und ½ l Milch sowie 2 EL Zucker dazu geben. Mittels Schneebesen schaumig rühren und in Gläser abfüllen.

Bananen-Salat • Bereiten Sie einen leckeren Rohkost-Salat aus Kidneybohnen [1 Dose], 2 Tomaten, 1 Gurke, 2-3 Frühlingszwiebeln, 1 reife Avocado, 1-2 Banane[n], ½ Kopf Eisbergsalat. Bereiten Sie dazu eine Sauce aus 3 EL Öl, 1 EL Zitronensaft oder Obstessig, 1 TL grobem Senf, Salz und Pfeffer.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • spezielle Sorten auch zur Fasergewinnung; Bananenblätter auch als tropisches "Einweg-Geschirr" oder bei der Zubereitung von Speisen als Einwickelmaterial

Nachreifung und Lagerung • Zum Nachreifen legt man Bananen zusammen mit einem reifen Apfel in eine Plastiktüte. Niemals unter 14 °C lagern [somit nicht im Kühlschrank]. Bei Zimmertemperatur reifen sie schnell nach. Nicht empfohlen ist der Kauf von sehr grünen harten sowie auch von überreifen weichen, bräunlichen Obstbananen. Man sollte sie nicht zusammen mit anderen Früchten aufbewahren, da ihre Ethylen-Ausgasung [Ethen] das reifen anderen Obstes beschleunigt.

Kochbananen sind sehr stärkehaltig und nicht süß. Man kann sie nur gekocht, gebraten oder frittiert genießen.

Bananen sind krumm, weil die kleinen Bananen in der Staude zunächst nach unten wachsen. Nach Abwurf der Blütenblätter drehen sich die Bananen und wachsen scheinbar der Sonne entgegen. [Wahrer Hintergrund hierbei ist der Einfluss eines Wachstumshormons.]

Probleme • künstliche Düngung erforderlich; zu viel Insektizide und Pestizide im Einsatz; ungünstige Monokulturen; Brandrodung von Regenwald für Plantagenflächen; Bodenauslaugung durch Monokulturen; schwerste körperliche Arbeit etc.

Bio-Bananen • greife also in vielen Supermärkten besser auf die nicht schadstoffbelasteten Bio-Bananen zurück

› FAIR GEHANDELTE BANANEN

Bananen aus fairem Handel • Einige größere Weltläden führen auch fair gehandelte Bio-Bananen. Man erkennt sie sowohl am WFTO- oder am Fairtrade-Siegel, als auch am Siegel von BanaFair. Kleinere Eine Welt Läden wie wir führen zumindest diverse Produkt aus fair gehandelten Bananen.



Gerechter Handel nützt allen • Bananenbauern, die für BanaFair produzieren, erhalten für ihre Arbeit einen gerechten Lohn. Zugleich wird durch biologischen Anbau gewährleistet, dass keine Pestizide oder Kunstdünger verwendet wurden.

BEEREN

Hier findest Du interessante Informationen über verschiedene einheimische und exotische Beerenarten. Viele von ihnen sind wichtige Vitaminlieferanten. [Und Sanddorn ist in puncto Vitamin C wohl sogar die Nummer Eins.]

ARONIA [Apfelbeere]



Frucht des **Apfelbeerenstrauches**; stammt ursprünglich aus dem Norden Amerikas; gedeiht bereits auch in Deutschland; herb-bitteres Aroma (das etwas gewöhnungsbedürftig ist); häufig zu Konfitüren oder Saft verarbeitet, aber auch in Joghurt, Backwaren oder Desserts; frisch oder getrocknet auch in Müsli; reich an Vitamin C, Eisen, Folsäure und Iod

BOYSENBEERE



amerikanische Kreuzung aus der Loganbeere, hervorgegangen aus Himbeeren, mit Brombeeren; wohlschmeckende Früchte, die äußerlich Brombeeren ähneln, jedoch länglicher, etwas heller und schwerer sind; ebenso Sammelsteinfrüchte; ideal zum Rohverzehr oder in Marmeladen und Säften; Hauptanbaugebiete sind Neuseeland und die USA; auch bei uns sind die Sträucher (teilweise oder ganz ohne Stacheln) immer öfter in Gärten anzutreffen

BROMBEEREN



Rubus fruticosus; Rosengewächs; bis zu 1,5 m hoher kriechender Strauch mit vielen kleinen Stacheln; zusammengesetzte Blätter mit 3-5 Teilblättchen

wächst in Wäldern, an Straßen- und Wegrändern in ganz Europa [auch als dichtes Gestrüpp]; Früchte dunkelblau bis schwarz [intensiv färbend wegen Anthocyanen] aus zahlreichen Einzelbeeren

frisch sehr köstlich, auch mit Sahne und Zucker; auch für Kuchen, Kompott, Konfitüre oder Gelee sowie Brombeerwein oder -likör [Ernte: Spätsommer, Herbst]

trockene Blätter auch als guter Tee

sehr viel Vitamine enthalten [besonders auch Vitamin C]

auch Züchtungen ohne Stacheln sowie mit extrem großen Früchten in Gärten angebaut [Aroma der wilden Brombeeren ist jedoch wesentlich intensiver]

weitere Art: Ackerbrombeere [Kratzbeere] mit kleineren Dornen sowie blauen, weiß bereiften Beeren

CRANBERRIES [Kranbeere]



großfrüchtige Moosbeere; Leibspeise der Kraniche; lange bei Seefahrern ein Mittel gegen Skorbut [da sehr reich an Vitamin C]; Familie der Glockenheidegewächse; verbreitet z.B. in den USA, in Canada, Polen, Ukraine, Chile [Versuche auch in Deutschland]
Vaccinium macrocarpon; kleine, am Boden rankende immergrüne Halbsträucher an feuchten Standorten; tragen jedes Jahr und können 100 Jahre alt werden; unterschiedliche Sorten

runde Früchte ähnlich in Aussehen unserer einheimischen Preiselbeere, nur etwas größer [2 cm]; viele Samenkerne in 4 Kammern; kräftig rote Fruchtfarbe und angenehm herb-säuerlicher Geschmack; Ernte etwa Oktober-Dezember

enthalten sehr viel Vitamin C [3-mal so viel wie Preiselbeeren], Ascorbinsäure sowie Eisen, Kalium, Magnesium und keimtötende Säuren; günstig für Darm und Blase sowie gegen Fieber, Rheuma und Appetitlosigkeit

roh essbar oder in Konfitüren, Gelee, Pudding, Eis oder getrocknet in Müsli; zu Wildgerichten; lecker ist auch Hühnerbrust mit Cranberry-Sauce; völlig roh nur bedingt geeignet

inzwischen kultiviert; zur Ernte wässert man die Felder, wobei die Beeren dann auf dem Wasser schwimmen und nur noch „herausgefischt“ werden (billige Ernte)

werden für Billig-Lebensmittel oft „umgefruchtet“, z.B. mit künstlichem Erdbeeraroma – dem Erdbeerjoghurt beigemischt, merkt der Verbraucher nichts; nur der Blick auf die Zutatenliste verrät: Es sind keine Erdbeeren drin

Nährwert je 100 g 192 Joule [46 Kalorien]

GOJI-BEEREN



galten lange Zeit als Wunderbeeren mit heilender Wirkung (Wirksamkeit gegen Krebs ist bislang nicht belegt) – sind allerdings entzaubert worden; dennoch sind sie nicht ungesund (d.h. sie schadet nicht)

das ist der gemeine Bocksdorn (*Lycium barbarum*) oder auch Chinesische Wolfsbeere, im englischsprachigen Raum auch Goji oder Wolfberry; ein Nachtschattengewächs; als Zierpflanze oder in der Küche; sommergrüner Strauch (winterhart), bis zu 4 m hoch, violette bis rosa Blüten, kleine (max. 1,2 cm) leuchtend rote bis rotorange eiförmige Beeren

Beere enthält beispielsweise Antioxidantien (Radikalfänger), Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiße, Mono- und Polysaccharide, Lutein und Zeaxanthin (wirklich gut für die Augen)

Beeren können auch getrocknet oder eingefroren werden; herbes, leicht süßsaures, mildes Aroma

gesundheitliche Wirkung wird oft leicht überschätzt (obwohl sie schon gesund ist)

HEIDELBEEREN [Blaubeeren]



Vaccinium myrtillus, ein Heidekrautgewächs; Name von "Auf der Heide wachsende Beere" oder von der Farbe abgeleitet

kleine Halbsträucher, die bis zu 50 cm hoch werden; kleine glockige Blüten [erst grün, später rot]; Blüte Mai-Juni; wächst in Wäldern mit saurem torfigem Boden

im Spätsommer reifen Beeren mit blauem Fleisch und blauem Saft

Beeren sind genießbar und sehr aromatisch [die Blätter der Pflanze sind in großen Mengen infolge Hydrochinon giftig]

getrocknet heilend bei Durchfall [durch Gerbstoffe], roh auch abführend; stärken das Immunsystem; Saft gegen Entzündungen in Mund und Rachen; reich an Vitamin C und Kalium; heilende Wirkung schon seit alters her bekannt

roh als Obst, in Obstsalaten, Marmeladen, Gelee, Joghurt und Quark, dazu auch für Kuchen und Kompott, Likör und Wein

HIMBEEREN



Rubus idaeus; dorniger, niederliegender Strauch bis zu 1,50 m hoch; zusammengesetzte Blätter [3-7 Teilblättchen]; weiße Blüten; rote Früchte aus zahlreichen Einzelbeeren

auf Lichtungen, in Heiden, an Wegrändern; Ernte im Sommer und Spätsommer

reife Himbeeren als leckeres Obst bzw. mit Rahm und Zucker; gut auch für Konfitüren und Gelee, Kompott, Sirup und Spirituosen
wohlschmeckender Tee aus getrockneten Blättern

MOOSBEEREN



Vaccinium oxycoccus; Zwergstrauch besonders an nassen Stellen in Mooren und Tundren Skandinaviens [ihre zu dünnen Faden rückgebildeten Stämme kriechen flach über die Tormoospolster; bis zu 80 cm lange Ranken] mit maximal 5 mm langen schmalen eiförmigen Blättchen [wachsige Unterseite und z.T. eingerollt gegen Verdunstung]; zierliche rote Blüten im Mai/Juni an aufrechten Stängeln

oft 1 cm gelbrote leicht gesprenkelte Beeren im Herbst [und nur dann ist die Pflanze einigermaßen entdeckbar]

Moosbeeren sind extrem Vitamin-C-reich

roh nicht so schmackhaft [scharf-saurer Geschmack], umso besser als Marmelade, Fruchtsauce etc.

es gibt auch eine großfrüchtige Moosbeere, die sog. Cranberries (siehe dort)

MULTBEEREN



auch Moltebeere oder Multebeere

Rubus chamaemorus; Rosengewächs in naher Verwandtschaft mit Brombeere und Himbeere; gelappte Blätter; Pflanze mit handförmigen Blättern [bis zu 25 cm hoch]; benötigt moorigen sauren Boden vorwiegend in Polarregionen Amerikas und Skandinaviens heimisch, vereinzelt auch an Elbe und Weser [Relikte der Eiszeit]

weiße 3 cm große Blüten im Mai bis Juli; im Spätsommer einzelnstehende orangegelbe Sammelfrucht, die einer Brombeere ähnelt

Frucht als rohes Obst; lecker als Marmelade oder Konfitüre; wichtiger Vitamin-C-Lieferant

SANDDORN



auch Rote Schlehe; Hippophae rhamnoides; ungiftiges Ölweidengewächs; geschützte Pflanze

1-5 m hoher Strauch mit Dornen und weidenartigen Blätter [an der Unterseite weiß behaart]; typischer Dünenbewohner, aber auch an Flüssen und in Gärten/Parks sowie an Straßen

unscheinbare Blüten im Frühjahr; im Spätsommer leuchtend

orangefarbige Beeren mit weichem Fruchtfleisch und stark saurem und herbem Geschmack [... welcher nicht jedem Menschen angenehm erscheint]

der Vitamin-C-Spender schlechthin [200-900 mg pro 100 g Beeren]; enthalten auch B-Vitamine, Flavonoide [sekundäre Pflanzenstoffe, die für uns lebenswichtig sind und auch die Krebsentstehung mindern, sowie vor Herzinfarkt und Entzündungen schützen]; stimulieren das Immunsystem

Saft oder Sirup [Apotheke, Reformhaus] bei Erkältungen, gegen Fieber; aus Samen gepresstes Öl gegen Hautkrankheiten und bei Verbrennungen

außerdem gebräuchlich sind Mus, Marmelade und Sanddornöl für Salate

VOGELBEEREN



Vogelbeeren sind die Früchte der Eberesche (auch Vogelbeerbaum, Sorbus aucuparia). Der Baum besitzt gefiederte Blätter. Die im Sommer reifen orange-roten Beeren an Rispen sind nicht nur bei Vögeln sehr begehrt. Manche Menschen glauben, dass die Beeren für uns giftig seien. Doch schon früher setzte man sie wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes gegen Skorbut ein. Zudem enthalten die Vogelbeeren Provitamin A und den Zuckeraustauschstoff Sorbit.

Dennoch können größere Mengen infolge der in ihnen befindlichen Parasorbinsäure Magenprobleme auslösen. Daher sollte man sie nur gekocht verzehren, z.B. als Konfitüre oder Likör. Kochen zerstört die Parasorbinsäure.

DATTELN



Seit Jahrtausenden gilt die **Dattelpalme** nicht nur als willkommener Schattenspender. Bereits vor 6000 Jahren bauten die Menschen in Zentralafrika, Ägypten, Südspanien, Nordindien und am Persischen Golf Dattelpalmen an. Sie gehört zum typischen Bild jeder Oase und ist so der Lebensbaum der Wüste.

› WISSENSWERTES

Ursprung • schon 3000 Jahre vor Christus universell genutzte Palme, die über 100 Jahre alt und 30 Meter hoch werden kann

Hauptanbaugebiete heute • zu Hause vor allem in Nordafrika, Indien, am Persischen Golf etc.

Botanik • Name: Phoenix dactylifera

Pflanze und Klima • je höher die Temperaturen, umso höher die Palme [am besten 25-30 °C; verträgt kaum Frost]

Wasserfaktor • vertragen wenig Niederschlag [daher ist Grundwasserversorgung der Palme wichtig; deshalb bis zu 25 m tiefe Wurzeln; verträgt relativ salzhaltige Bewässerung]; je trockener, umso süßer sind die Früchte; stetige Bewässerung sowie auch Entwässerung nötig [auch um Salzurückstände zu vermeiden]

Früchte • rötliche Früchte etwa 3 cm lang; roh oder als Trockenobst verzehrbar; frisch nicht so süß wie getrocknete Datteln, welche nach Honig schmecken

Inhaltsstoffe • enthalten 60-70 % Trauben- und Fruchtzucker; reich an Biotin, Folsäure, Calcium, Magnesium, Phosphor, Vitaminen [A, B, C, D]

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 274 kcal [1147 kJ]

Wirkung auf die **Gesundheit** • heilende Wirkung bei Erkrankungen der Luftwege, des Nervensystems; Datteln geben Energie und fördern die Konzentrationsfähigkeit^; regulieren die Verdauung

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Verwendung in der **Küche** • frisch bzw. tiefgefroren für Quarkspeisen, frisch oder getrocknet für Kuchen, Torten, Knabbereien

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • Die Dattelpalme ist nahezu universell einsetzbar [d.h. fast jedes Pflanzenteil] ...

- die **Palmenblätter** nutzt man für Besen, Matten oder Körbe
- die **Blattstiele** für Zäune, Böden, Dächer sowie als Feuermaterial
- den **Stamm** als vielseitiges Bauholz (z.B. Dachrinne, Dachbalken) oder dessen Fasern für Säcke und Seile
- die **Datteln** selbst natürlich als tägliche Nahrung [in Form von Öl, Sirup, Mehl oder direkt als Trockenobst]
- die **Dattelkerne** als Viehfutter oder geröstet für Dattelpaste

Kauf und Lagerung • Kaufen Sie am besten rohe, frische Datteln, die sich sehr lange im Tiefkühlfach einfrieren lassen. Nach dem Auftauen sind sie aber nur bis zu 10 Tagen im Kühlschrank haltbar. Natürlich kann man auch auf getrocknete Früchte zurückgreifen.

FEIGEN



Der **Feigenbaum** ist am Mittelmeer wohl seit 7000 Jahren verbreitet. Neben Oliven und Wein zählen sie wohl zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bereits im alten Rom schätzten die Athleten das süße wohlschmeckende Fruchtfleisch der Feige.

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt ursprünglich aus Asien

Hauptanbaugebiete und **Verbreitung** • Mittelmeerländer, auch in Südamerika, im Iran und Marokko sowie in den USA; Feigenbäume mit dem typischen attraktiven Blattwerk sind auch in Südeuropa, sogar in Süddeutschland [Baden] verbreitet

Botanik • Feigenbäume [*Ficus carica*] gehören zur Familie der Maulbeergewächse, haben ein strauchartiges Aussehen und können etwa 10 Meter hoch werden.

Pflanze • selbst befruchtende, Laub abwerfende Pflanze; ca. 600 Sorten mit unterschiedlicher Winterhärte und Eignung als Zierpflanze

Frucht • runde, ovale oder birnenförmige Früchte mit bis zu 8 cm Durchmesser mit dünner Schale [je nach Sorte gelblich, grün, braun oder tiefviolett] und rosa bis rotem Fruchtfleisch, welches viele Samenkerne umgibt

Geschmack • je nach Sorte süßsauer bis sehr süß; hellere Früchte schmecken säuerlicher als dunklere

Ernte • In den Mittelmeerländern erntet man sie zweimal jährlich [Juni/Juli sowie August/September].

Reifung • da Feigen nicht nachreifen, müssen sie bereits auf dem Baum vollreif werden
Trockenfrüchte • Feigen werden bei uns meist getrocknet [auf dem Baum oder industriell] angeboten

Inhaltsstoffe • Feigen enthalten 76% Wasser, viel Kohlenhydrate [besonders Fruchtzucker!], Eiweiße und Ballaststoffe, Vitamin A und C sowie Mineralien [Eisen, Calcium, Natrium, Phosphor etc.]

Wirkung auf die Gesundheit • blutreinigend und sehr verdauungsfördernd

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 73 kcal [305 kJ]

• VERWENDUNG UND REZEPTE

Feigen richtig genießen • Feigen werden roh gegessen [z.B. mit Teelöffel ausgelöffelt], die Schale wirft man oft weg [obwohl man sie mitessen kann], oder man genießt sie getrocknet bzw. sind sie eine ziemlich interessante Beilage zu Geflügel- und Fleischgerichten.

Verwendung in der **Küche** • Feigen kann man aber auch braten [oben und unten glatt abschneiden und senkrecht ins heiße Öl stellen], was wegen des Zuckergehaltes einen interessant karamellartig-exotischen Genuss verursacht [das passt als Fleischbeilage oder mit Reis]. Köstlich sind sie auch mit Creme fraiche, Schlagsahne, Portwein oder Cognac.

Marinierte Feigen • Halbieren Sie 8 Feigen [pro Person 2] und richten Sie diese auf einer Platte an. Bestreuen Sie die Früchte mit Puderzucker und marinieren Sie sie mit 200 ml Marsala [Likörwein].

Orientalischer Feigenreis • Kochen Sie Basmati- oder Thai-Reis in gewünschter Menge [pro Person ca. 100-150 g] und lassen Sie ihn abkühlen. Braten Sie in Olivenöl grob geschnittene Zwiebelstücke [1 kleine Zwiebel pro Person] langsam bei mäßiger Hitze, bis die Teile braun und weich sind. Würzen Sie nun mit Knoblauch, Pfeffer, Chili, Salz und wenig Zimt. Fügen Sie in Brantwein eingeweichte Rosinen [pro Person ca. 8 Stück] hinzu und frisch geröstete Mandelblättchen. [Man kann auch noch getrocknete Tomaten ergänzen.] Braten Sie noch einmal kurz auf. In einer anderen Pfanne werden

halbe Feigenscheiben [mit Schale, also gut waschen; pro Person ca. 1/2 Feige] in heiße Butter gegeben. Lassen sie ein wenig Honig in dünnen Strahl darüber laufen und braten Sie nun die Feigenscheiben von beiden Seiten. Geben Sie am Ende Feigen und Würzreis zusammen, färben auf Wunsch noch mit etwas Safran oder Curcuma und servieren anschließend das vegetarische Gericht eventuell mit frisch gehackten Kräutern [z.B. Petersilie, Lauchzwiebeln]. Falle es Ihnen zu süßlich schmeckt, träufeln Sie ein wenig Zitronen- oder Limettensaft in das Gericht.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • auch als Zierpflanze

Nachreifung und **Lagerung** • Feigen reifen nicht nach. Sie verderben allmählich. Bester Lagerort ist der Kühlschrank.

Verzehr • Nur reife Feigen kann man verzehren! Unreife Früchte verursachen u.a. starke Bauchschmerzen und Durchfall.

Feigenblätter • Die dekorativen Feigenblätter sind so vielgestaltig, dass keines dem anderen gleicht.



GRANATAPFEL



Der Granatapfel, die geschichtsträchtige Grabbeigabe der Pharaonen, kommt ursprünglich aus dem Orient. Zu uns kommt er meist aus Israel u.a. Mittelmeerländern in die Obstregale.

› WISSENSWERTES

Urheimat • arabischer Raum

Hauptanbaugebiete heute • wärmere Mittelmeer- und Überseeländer, auch Spanien und Italien

Botanik • Name: *Punica granatum*

Pflanze • Granatapfelbaum etwa 5 m hoch; 10 cm lange Blätter sowie dekorative rote Blüten

Frucht • Granatäpfel haben eine etwa 0,5 cm lederhautartige dicke Schale [gelbbraun bis scharlachrot] und sind so gut zu transportieren bzw. zu lagern. Im Innern sind sie durch Häute in Kammern unterteilt. Darin befinden sich viele Kügelchen aus rotem saftigem Fruchtfleisch und 7mm großen spitz zulaufenden weißen Kernen [Samen].

Geschmack • Saft schmeckt herb süßsauer [erinnert etwas an Johannisbeeren]

Inhaltsstoffe • bis zu 18 % Kohlenhydrate, 1 % Eiweiß, viel Vitamin C, Calcium und Eisen, außerdem viel Mangan [wichtig für Enzymstoffwechsel]

Wirkung auf die **Gesundheit** • bei Herz- sowie Magenschmerzen und bei fiebrigen Infekten

Nährwert • 100 g enthalten 74 kcal [316 kJ] und diese Energie stammt meist aus Kohlenhydraten

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Granatäpfel richtig genießen • Am besten halbiert man den Granatapfel und löffelt ihn dann aus. Man kann sie aber auch mehrfach vom Kelch zum Stiel mehrfach einschneiden - wird nun die Schale abgezogen, so fallen die Kerne heraus. Je reifer er ist, umso süßer schmeckt's. Man isst die Kerne [schmecken nach nichts] samt ihrer roten fleischigen Hülle [dieses Fleisch ist lecker]; die Trennwände schmecken hingegen bitter und so lässt man sie drin. Besonders die Schale der Frucht ist absolut ungenießbar. Das Auspressen [Zitronenpresse] ist eine gute Idee, um den reinen Saft zu gewinnen.

Verwendung in der **Küche** • Man genießt Granatäpfel meist roh. Den Saft nimmt man zudem mit Zucker verdickt [also Sirup] zu Mixgetränken. Die Kerne kombiniert man auch mit Desserts und Obstsalaten. Manchmal werden die Kerne oder Sirup über Fleisch- und Wildgerichte gegeben bzw. zur Saucenherstellung genutzt.

Grenadine • Man füllt etwas Granatapfelsirup mit Sekt auf.

Verfeinerungen • Passend zum Granatapfel sind auch Eierlikör sowie Zitronensaft.

› TIPPS UND INFOS

Nachreifung und **Lagerung** • Die Früchte halten sich gekühlt mehrere Wochen.

Fleckengefahr • Der rote Saft hinterlässt auf Textilien leider Flecken, die sich praktisch nicht mehr auswaschen lassen. Also Vorsicht beim Aufschneiden.



GRAPEFRUIT



Die **Grapefruit** wurde 1750 auf Barbados entdeckt. Sie ist eine **Kreuzung** zwischen **Apfelsine** und **Pampelmuse** und wird seit Mitte des 17. Jh. auf den westindischen Inseln gezüchtet. Grapefruits sind kleiner und haben eine dünnere Schale als Pampelmusen.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Westindische Inseln [sie eroberte schnell die ganze Welt]

Hauptanbaugebiete heute • besonders Florida, Israel, Südafrika und in vielen anderen tropischen Ländern

Botanik und **Pflanze** • Zitrusfrucht; Grapefruitbaum: 10 m hoch

Frucht • etwa 250 g; Schale gelb bis rot; Fruchtfleisch gelb bis rötlich

Sorten • verschiedene Sorten mit hellgelber über rötlich gefleckter bis roter Schale; mit weißgelbem [saurem] bis rotem [süßen] Fruchtfleisch; immer beliebter werden die Pink Grapefruits mit rötlichem Fruchtfleisch und milder Süße

Inhaltsstoffe • sehr reich an Vitamin C [bereits eine Frucht deckt den Tagesbedarf; eben typisch Zitrusfrucht] sowie weiteren Vitaminen und an Mineralstoffen [Magnesium, Kalzium]

Wirkung auf die **Gesundheit** • ballaststoffreich und somit verdauungsfördernd; vorbeugend bei Erkältungen; **Achtung: Wechselwirkungen mit manchen Medikamenten!**

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 182 kJ [44 kcal]; geringer Nährwert, damit gut auch für Diabetiker

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Grapefruits richtig genießen • Man kann Grapefruits wie Orangen zerteilen. Aber viele bevorzugen das Auslöffeln der halbierten Frucht [wie Pampelmuse] oder das Entsaften.

Verwendung in der **Küche** • Verwendung frisch [pur oder gezuckert] oder als Saft und in Joghurt sowie Desserts und Obstsalaten; hervorragend zu Fisch- und Geflügelsalat; auch in Kuchen benutzbar

Exotischer Fruchtsalat • Eine Mango mit scharfem Messer schälen, entsteinen und in Scheiben schneiden. Je eine rosa Grapefruit und Orange mit scharfem Messer filetieren [Schale am besten senkrecht rundherum abschneiden; Fleisch durch Schnitte entlang der Zwischenhäute herauslösen]; den austretenden Saft unbedingt auffangen. 100 g frische Datteln entkernen und längs vierteln. 2 Passionsfrüchte halbieren und auslöffeln. Zum Schluss alle Früchte mit dem gewonnenen Zitrusafts mischen und kühl stellen. 50 g Mandelblättchen auf einem Backblech [zweitoberste Schiene] im vorgeheizten Ofen [Grill] rösten, aber nicht zu dunkel. Fruchtsalat mit Mandeln bestreuen, eventuell Honig oder Ahornsirup dazugeben und mit Physalisfrüchten garniert servieren.

› TIPPS UND INFOS

Lagerung • Sie bleibt bei Zimmertemperatur 1-2 Wochen saftig.

Reife • Die Frucht ist reif, wenn die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt.

Süße • Bestes Aroma bieten vollreife Früchte. Dabei sind die rötlichen Sorten grundsätzlich süßer als die gelben Grapefruits.

› PAMPELMUSEN

Die **echte Pampelmuse** (auch Riesenorange) ist in Europa weniger verbreitet als die Grapefruit. Die Pampelmuse ist nicht gelb, sondern unscheinbar grün, kann einen Durchmesser von 25 cm haben [größer als die Grapefruit] und ein Gewicht von 6 kg erreichen. Das Fruchtfleisch ist weniger saftig, besitzt aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C [mehr als die Grapefruit].



GUARANÁ



Guaraná ist jetzt keine Frucht, in die man einfach hineinbeißt. Vielmehr ist es eine Frucht, die ein Cocktail pflanzlicher Muntermacher ist. Bei uns wird sie in Form reinen Pulvers angeboten oder als Zusatz zu Kaffee-, Kakao- und Schokoladenprodukten. Guaraná gilt als natürlicher Ersatz für chemisch erzeugtes Koffein.

› WISSENSWERTES

Geschichtliches • Indianer stellen sich daraus seit Jahrhunderten stimulierende Getränke, aber auch Heilmittel her

Hauptanbaugebiete heute • Brasilien

botanischer Name • Paullinia cupana

Pflanze • lianenartige Kletterpflanze in tropischem Klima [insbesondere im brasilianischen Regenwald]; gehört zu den Seifenbaumgewächsen [Sapindaceae]; Früchte mit haselnussgroßen Samen, die an das Aussehen von Augen erinnern

Ernte • meist ab Dezember; eine Pflanze liefert bis zu 10 kg Samen

Produkte mit Guaraná • aus den Samen stellt man z.B. 100%-iges Pulver oder Zusatz zu Kakao- und Kaffeeerzeugnissen, in Bio-Cola, Kaugummi, Fruchtgummis, Schokoladen und Tees her

Inhaltsstoffe und Wirkungen • Samen enthalten u.a. **Guaranin** [Koffein-Vorstufe]; beim traditionellen Trocknen in der Sonne bleibt Guaranin und andere Inhaltsstoffe erhalten; beim Rösten der Samen entsteht direkt **Koffein**; Guaraná macht munter und vertreibt Müdigkeit; Stimmungsaufheller; erhöht die Leistungs- sowie Konzentrationsfähigkeit; zudem sind viele Ballaststoffe enthalten

Das Koffein ist schonender als das von Kaffee und Tee.

Guaraná enthält auch Theobromin [siehe Kakao] sowie Theophyllin [siehe Tee]

Der Koffeingehalt ist allerdings höher als bei Kaffee. Daher ist Guaraná nur für Gesunde [d.h. ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen – und auch dann nur in Maßen]. Für Kinder ist der Stoff eher nicht geeignet, ebenso nicht für Menschen mit Bluthochdruck.

Einkaufstipp • Guaraná erhältst Du oft in Welt- und Naturkostläden sowie auch im Online-Shop von [El Puente](#).

Fairer Guaraná-Handel • Das Entwicklungshilfeprojekt ONCA ist ein Zusammenschluss ländlicher Gemeinden im brasilianischen Bundesstaat Bahia. Die Mitglieder bauen Guaraná an. Die Kerne werden gemahlen und als Pulver exportiert. Durch fairen Handel mit Guaraná konnte u.a. die gesundheitliche Versorgung verbessert und Kindern die Schulausbildung ermöglicht werden.

GUAVE



Die Guave stammt ursprünglich aus Mexiko, Brasilien, Indien und von den Philippinen, wird aber heute z.B. auch in Thailand, Südafrika und einigen Mittelmeerländern angebaut. Guavas wachsen an einem immergrünen Strauch oder bis zu 6 m hohem Baum.

› WISSENSWERTES

weitere Namen • Guajava, Guayaba, Guava

Hauptanbaugebiete heute • besonders in allen tropischen Gebieten Amerikas sowie vielen anderen südlichen Ländern

Pflanze • Guavenbaum

Frucht • birnenförmige Frucht; Frucht und Kerne sind essbar, wachsartige Schale aber besser entfernen [wird u.a. roh geschält wie ein Apfel aus der Hand gegessen]

Fruchtreife • weich anführend und gelbe Schale, starker Duft [nur wenige Tage gekühlt haltbar; bitte nicht zusammen mit anderen Früchten aufbewahren, da diese sonst viel schneller reifen]

Geschmack • süßsauer [ähnlich einer Quitten-Birne-Feigen-Mischung] und intensiver Duft bei reifen Früchten

Inhaltsstoffe • Kohlenhydrate, sehr viel Vitamin C [bis zu 900 mg/100g Früchte], auch B1, B2, Beta-Carotin, Pectin [natürliches Geliermittel], Provitamin A, Eisen, Calcium, Kalium

Wirkung auf die **Gesundheit** • Guaven sollte man wohl auf Rezept bekommen! Als Mega-Vitaminbombe sind Guavas vorbeugend gegen Erkältungen.

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 218 kJ [52 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Guaven richtig genießen • Vor dem Verzehr die Schale gut waschen. Schneiden Sie die Guave quer durch, um sie auszulöffeln. Sie können sie auch schälen und in Spalten schneiden. Die scharfkantigen Kerne sind zwar essbar, dürfen aber besser nicht gekaut werden. [Also: Eventuell vorher entfernen.] Genießen Sie Guavas mit Zitronensaft beträufelt und Zucker bestreut.

Verwendung in der **Küche** • Konfitüre [leicht gelierend], Kompott, Trockenfrüchte, Liköre, aber auch [wie Äpfel] in Scheiben geschnitten auf Kuchen bzw. zur Torten-Dekoration

› TIPPS UND INFOS

Züchtungen • Neue Züchtungen enthalten nur noch wenige Kerne.

Lagerung • Die noch unreife Frucht nicht zu kühl lagern und ab und an mit Wasser besprühen. Nach dem Kauf bleiben sie meist nur wenige Tage frisch, da sie sehr empfindlich sind.

JACKFRUIT



Jackfrüchte [auch als Nangka bezeichnet] sind die Scheinfrüchte des 10-25 Meter hohen, immergrünen Jackfruchtbaumes und eine der größten Früchte der Erde. Eine kleine 10 kg schwere Frucht ist schon mindestens 15-mal größer als ein Apfel.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Vorderindien, Sumatra

Hauptanbaugebiete heute • alle tropischen Länder; besonders Thailand, Malaysia, Brasilien, Indonesien, Sri Lanka und Indien

Botanik • Name: *Artocarpus heterophyllus*; Maulbeergewächs

Pflanze • Jackfruchtbaum mit grünen, bis 25 cm langen Blättern; direkt am Stamm entwickeln sich aus weiblichen Blütenständen die Scheinfrüchte, aus denen in unreifem Zustand ein milchiger Saft austritt

Frucht • die riesigen ovalen Scheinfrüchte erreichen bis zu 1 Meter Länge, 50 cm Dicke und können gar bis zu 40 kg schwer werden; hellgrüne bis gelbe warzige Schale, mit kleinen noppigen Ausstülpungen besetzte Fruchtschale und etwas unangenehmem Geruch; im Innern zahlreiche essbare eigroße sackähnliche sechseckige Einzelfrüchte [Fruchtfleischkammern] mit jeweils einem 3 cm langen braunen Samenkernen [ca. 500 Stück je Jackfrucht]; gelbweißes, gelbes bis lila Fruchtfleisch [feinfaserig] mit wenig Saft

Aroma • nur 1/3 der Frucht ist zum Verzehr geeignet [Schale und Fasern nicht]; dieses Fruchtfleisch im Innern hat eine angenehme milde Süße [ähnlich wie Honig, Birnen und Bananen oder Feigen]

Inhaltsstoffe • 72% Wasser, 1.5% Eiweiß, 24% Kohlenhydrate, 1.6% Ballaststoffe, ferner Vitamin A und C sowie Calcium, Eisen und Natrium sowie viele andere Mineralien
Wirkung auf die Gesundheit • wirkt leicht aufschwemmend und abführend

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 299 kJ [71 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Jackfrucht richtig genießen • Schale mit Sägemesser aufschneiden, dann Jackfrucht aufbrechen [um Fruchtfleischkammer nicht zu verletzen], Fruchtstücke aus den Lamellen brechen und aufreißen, um die Kerne zu entfernen; Jackfrüchte lassen sich noch besser mit dem Brotmesser in dicke Scheiben schneiden und nach Bedarf zuteilen und verzehren

Verwendung in der **Küche** • roh essen bzw. für Fruchtsalate, Eis, Chutneys verwenden; passen aber auch als Gemüsebeilage in Curries verarbeitet zu Reis

Jackfrucht-Marmelade • Das Fruchtfleisch der Jackfrucht herauslösen; etwa 900 ml Fruchtmus durch Pürieren herstellen. 1-2 Kakis schälen und in Würfel schneiden. Fruchtmus mit 1 Pk. Zitronensäure und 500 g Gelierzucker [2 zu 1] mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Mindestens 3 min sprudelnd kochen lassen. Jetzt die Kakiwürfel dazutun und weitere 2-3 min unter stetigem Rühren kochen. Marmelade vom Herd nehmen, in Gläser füllen und fest verschließen. [Achtung: Unbedingt auf saubere Gläser achten!]

› TIPPS UND INFOS

Jackfrucht anderswo • In Indien verarbeitet man sie auch zu Mehl, aus dem dann Chapatis und Papadums zubereitet werden.

Verwendung der Samen • Die Samenkern sind essbar, müssen aber gekocht oder wie Nüsse geröstet werden.

Vorsicht • Der klebrige Saft, den Fasern und Schale absondern [nicht essbar] lässt sich nur schwer von Textilien oder Gegenständen entfernen.



KAKI UND SHARON



Aus dem Griechischen kommt der Gattungsname der Kakifrüchte *Diospyros* und heißt übersetzt Göttliches Feuer, was die gelborange bis tiefrot leuchtende Farbe der **Kaki** gut beschreibt. In ihrer Beschaffenheit ähnelt die Kaki einer Tomate.

› WISSENSWERTES über die **KAKI**

Urheimat • Japan, China, Südkorea

Hauptanbaugebiete heute • Frankreich, Italien, Australien, Israel, Brasilien, Peru, Chile und in anderen tropischen/subtropischen Gebieten kultiviert, besonders auch immer noch in Nordindien bis China, Korea und Japan

Frucht • 100-400 g schwer; 4 große Kelchblätter; dünne stumpfe Haut mit geleeartigem Fruchtfleisch mit 8 und mehr Kernen; süßes birnen-, vanille- und aprikosenartiges Aroma [nur im überreifen Zustand]; unreif hoher Gehalt an Gerbstoffen [Tannin], deshalb gut nachreifen lassen: auch Dattelfeige genannt

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Diospyros kaki* [ein Ebenholzgewächs]

Geschmack reifer Früchte • nach einer Mischung aus Aprikose, Quitte und Vanille

› WISSENSWERTES über die **SHARON**

Eine besonders delikate Sorte unter den Kaki-Früchten stellt die israelische Neuzüchtung **Sharon** dar. Sie ist gegenüber der Kaki kernlos.

Frucht • kernlos; Geschmack wie eine Mischung aus Quitten, Birnen und Aprikosen; hat Kelchblätter und Stielansatz wie eine Tomate; von der Fruchtmitte ausgehende sichtbare Strahlensonne; glänzend orangefarbene Schale [glatt sowie dünn] und leuchtend orange Fruchtfleisch, das knackig und schnittfest ist [reif: gallertartig und sehr saftig; saftiger als Kaki]

Geschmack reifer Früchte • sehr süß und aromatischer als die Kaki; erfrischend und erinnernd an eine Mischung aus Birne, Aprikose und Apfel

Hauptanbaugebiete heute • u.a. Südafrika, Israel

› INFORMATIONEN

Kaki und Sharon beim Einkauf • Von Oktober bis Februar bekommt man bei uns oft die Sharon [aus Israel] sowie Kakis aus Italien und Spanien, während im Rest des Jahres Kakis aus Brasilien zu haben sind. Beim Einkauf unterscheidet man Kaki und Sharon dadurch, dass die Sharon stark glänzt und die Kaki eher stumpf wirkt; das Fruchtfleisch der Sharon ist knackiger. Außerdem sind die 4 Kelchblätter bei der Sharon oft größer ausgeprägt. Die Sharon schmeckt bedeutend besser als die Kaki.

Inhaltsstoffe von Kaki und Sharon • sind reich an Vitamin C, an Provitamin A [eine Kaki deckt fast den Tagesbedarf] und enthalten bis zu 19% Traubenzucker [schnelle Kraftspender]; sie wirken durch viel Kalium [und kaum Natrium] entwässernd

Wirkung auf die **Gesundheit** • Vitamin- und Energiespender; ideal bei Diäten [zur Entwässerung usw.]

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 294 kJ [69 kcal] bei der Kaki und 290 kJ bei der Sharonfrucht

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Kaki richtig genießen • Kelch großzügig entfernen; vor dem Rohgenuss abschälen [Sparschäler] oder auch halbierte Frucht auslöffeln; eventuell enthaltene Kerne nicht mitessen

Sharon richtig genießen • Kelch entfernen; Frucht wird am besten roh geviertelt mit Schale gegessen oder ausgelöffelt



Verwendung in der **Küche** • beide verzehrt man am besten roh; die Zugabe von Zitronen- oder Limettensaft unterstützt den Eigengeschmack; daher ideal auch für Quarkspeisen, zu Müsli, Fruchtojoghurt, in Desserts, Obstsalaten, Kompott, Konfitüre, Fruchtmus etc.

Exotische Quarkcreme • Für 4 Personen 500 g Sahnequark mit 2 Eigelb 1 Päckchen Vanillinzucker und 2 EL Zucker verrühren. 3 Kakis oder Sharonfrüchte waschen, mit dem Sparschäler abschälen und in kleine Stückchen schneiden. Diese nun unter den Quark heben und anschließend in Dessertschalen füllen. [Bei Bedarf mit dem Innern einer Vanilleschote oder -aroma kombinieren sowie mit Sahne ergänzen.]

› T I P P S

Bedeutung • hervorragend auch für eine gehaltvolle Baby- und Kleinkindnahrung

Nachreifung und **Lagerung** • Kakis und Sharon sollten nur reif genossen werden [d.h. sie sehen bereits überreif aus, wenn sie am besten sind]. Unreif lassen sie sich nur 2-3 Tage im Kühlschrank lagern. Direkt reif vom Baum müssen sie nicht so weich sein und schmecken viel aromatischer.



KIWI



Kiwis sind wohl inzwischen sehr beliebt auf Deutschlands Obsttellern. Die Bezeichnung Kiwi leitet sich vom neuseeländischen gleichnamigen Laufvogel her. Kiwipflanzen sind an Gerüsten wachsende Schlingpflanzen mit meterlangen Trieben.

› WISSENSWERTES

Urheimat • aus Waldgebieten Chinas, im Jangtse-Tal

Synonym • chinesische Stachelbeere [Yang-tao]

Hauptanbaugebiete heute • Neuseeland, Asien [Japan, China], Mittelmeerraum [Italien, Griechenland, Spanien, Holland, Frankreich und winterharte Sorten in ganz Mitteleuropa], Amerika [Kalifornien etc.]

Sorten • neben Sorten mit grünem Fruchtfleisch gibt es auch gelbe Variationen [darüber hinaus zudem eine neue Art, die **Zespri**]

Botanik • es gibt männliche und weibliche Pflanzen

Pflanze • tropische Schlingpflanze mit schönen weißen bis rosafarbenen Blüten

Frucht • rostfarbene, behaarte Haut; wiegt bis zu 110 g; 10 cm lang und 5 cm dick; glasig grünes Fruchtfleisch mit kleinen schwarzen Samen

Geschmack • Mischung aus Stachelbeere, Melone und Erdbeere

Inhaltsstoffe • viele Vitamine [besonders C und E], Magnesium, Eisen, Kalium, Calcium, Spurenelemente, Ballaststoffe, grüner Farbstoff

Wirkung auf die **Gesundheit** • Kräftigung des Immunsystems, Festigung der Blutgefäße, des Bindegewebes, Anregen der Muskeltätigkeit, Cholesterin abbauend [wahrscheinlich], blutzirkulationsförderlich; Eine Kiwi deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C [bis zu 300 mg/100g] !!; ideal auch für Kleinkinder, Senioren und Diabetiker [pro Frucht nur 1 BE]

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 167 kJ [40 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Kiwis richtig genießen • am besten halbieren und auslöffeln, da sich reife Früchte schlecht schälen lassen [höchstens mittels Sparschäler, um danach Scheiben zu gewinnen]

Verwendung in der **Küche** • Frischobst, Marmelade, Kompott, Salate, Likör, Beigabe zu Joghurt oder Eis

Kiwigrütze • Für 4 Personen schält man 5 große Kiwis. Aus 2 Kiwis entnimmt man in der Mitte je eine große Scheibe, die in Folie im Kühlschrank aufbewahrt wird. Das restliche Fruchtfleisch wird grob gehackt, mit 100 g Zucker, 1 Prise gemahlener Nelken und 250 ml trockenem Weißwein gemischt. Die Masse langsam zum Kochen bringen. 3 EL Speisestärke mit 6 EL frischem Grapefruitsaft glattrühren und zum Kiwi-Mus geben. Alles unter Rühren noch eine halbe Minute kochen. Grütze in eine kalt ausgespülte Metallform geben und im kalten Wasserbad etwas abkühlen lassen. Anschließend in Serviergläser umfüllen und in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit 200g süßer, geschlagener Sahne und den halbierten Kiwischeiben garnieren.

› TIPPS UND INFOS

Reifegrad und **Lagerung** • Reife Früchte geben bei Fingerdruck nach. Das Nachreifen beschleunigt man, indem man sie neben eine Banane in eine Plastiktüte packt. Im Kühlschrank halten sich Kiwis etwa 2 Wochen.

Kiwi im Müsli • Um in Verbindung mit Müsli und Milchprodukten den bitteren Geschmack [durch proteinspaltendes Enzym Actinidin] zu verhindern, übergießen Sie Kiwis mit heißem Wasser und lassen Sie diese kurz ziehen.



Kultivierung bei uns • Inzwischen gibt es auch Zuchtformen mit winterharten Pflanzen. Sie lassen sich an Gestellen rankend auch im einheimischen Garten kultivieren. Die Früchte sind zwar eher klein, dafür aber absolut süß und die Schale kann in der Regel [je nach Sorte] mitgegessen werden. Dennoch sind die Pflanzen immer noch etwas frostempfindlich. Zudem werden zwecks Befruchtung weibliche sowie männliche Pflanzen benötigt.

› WISSENSWERTES ÜBER DIE ZESPRI

Nach jahrelanger Arbeit konnte in Neuseeland eine neue Frucht gezüchtet werden: Die Zespri. Sie sieht aus wie eine Kiwi, ihr Fruchtfleisch ist aber gelb(er). Sie schmeckt wesentlich süßer [nach einer Mischung aus Mango, Melone, Pfirsich, Honig, Zitrusfrüchten]. Sie ist nicht zu verwechseln mit gelben Kiwis. Man genießt und verarbeitet sich jedoch genauso.

KOKOSNUSS



Kokosnuss und **Kokospalme** sind unwahrscheinlich vielfältig nutzbar. Ursprünglich stammt die Kokosnuss wohl aus Polynesien und verbreitete sich infolge guter Schwimmfähigkeit nahezu weltweit. Seit über 4000 Jahren ist die Kokosnuss unentbehrlich für die Bewohner der Südsee.

› WISSENSWERTES

Urheimat • wohl Südseeinseln

Hauptanbauggebiete heute • nahezu in allen warmen [tropischen, subtropischen] Gebieten zu Hause [meist in küstennahen Gebieten], z.B. Malaiische Inseln, Südindien, Sri Lanka, Philippinen, Indonesien, Elfenbeinküste, Brasilien u.a.

Botanik • keine Nuss, sondern eine Steinfrucht

Pflanze • bis zu 30 m hoch und bis zu 75 Jahre alt [Palme trägt ab dem 10. Lebensjahr bis zu 110 Nüsse]

Frucht • Kokosnuss 30 cm lang, 2,5 kg schwer, oval, mit dicker, grüner oder gelber faseriger Fruchthülle und einem harten **Steinkern**; äußere braune faserige Kernschale verleiht Schwimmfähigkeit [wichtig für die Verbreitung] und umschließt weiße Fruchtschale aus weißem öligem "Fleisch" [Nährgewebe, Cocos], das getrocknet Kopra ergibt, sowie kohlen säurehaltiger wässriger Flüssigkeit [Kokosmilch]; 3 Augen an der Oberseite der Nuss, wobei einer nur sehr dünn verschlossen ist [hier heraus wächst der Keimling]

Ernte • ganzjährig von Palmkletterern oder abgerichteten Affen

Verarbeitung • Entfernung der grünen, wachsischen und wasserdichten Außenschale; nach einer schwammigen Faserschicht stößt man auf die eigentliche Nuss, deren braune haarige Schale etwa 1/2 cm dick ist

Inhaltsstoffe • viel Ballaststoffe, Kalium, Panthenolsäure, Fette [Öle], viel Vitamine [C, B], wenig Eiweiße, Kohlenhydrate [jedoch kaum Zucker]

Wirkung auf die **Gesundheit** • stärken das Immunsystem; sehr nahrhaft

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 1669 kJ [399 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Kokosnuss richtig **öffnen** • Am oberen Nuss-Ende befinden sich 3 Augen - eines davon ist mit nur dünner Haut überzogen, dass man mit einer Messerspitze eindrücken kann, um die Kokosmilch herauslaufen zu lassen. Es ist auch möglich, in eines der drei Augen einen Nagel per Hammer einzuschlagen. Die Nuss selbst wickelt man dann am besten in ein Tuch und zerschlägt sie mit einem Hammer. So lässt sich das weiße "Fruchtfleisch" mit einem Messer entnehmen, um es z.B. zu raspeln. Man kann sie aber auch im Backofen anrösten [Schale bekommt Sprünge] oder aufsägen.

Verwendung in der Küche • Kern"-fleisch" für pikante Speisen, Süßspeisen, Milcherzeugnisse, Kokoscreme, Kokosmilch, Kokosraspel, Drinks [Cuba Libre: Ananas + Cocos + Rum]; Liköre; Öl; Backwaren

Küchentipp • Sind ihnen Gerichte zu scharf, so trinken sie nicht, sondern streuen Kokosraspel darüber! Kokosmilch oder -raspel geben zudem vielen Gerichten einen exotischen Touch.

kalte **Kokos-Limetten-Torte** [12 Stücke] • 2 Limetten heiß abwaschen, Schale abreiben sowie Saft auspressen. Saft mit 100 g Kokosraspeln mischen und ziehen lassen. 60 Eiswaffeln in einen Gefrierbeutel geben und mittels Kuchenrolle fein zerdrücken. Waffelkrümel mit 100 g weicher Butter verkneten; den Teig in eine runde [Tarte-]Form [20-26 cm Durchmesser] mit feuchten Fingern drücken. 200 g Schlagsahne und 75 g Zucker steif schlagen. 400 g Doppelrahm-Frischkäse mit den Kokosraspeln



und der geraspelten Limettenschale verrühren, die Sahne unterheben. Die Käse-Sahne-Masse auf den Teig in der Form geben und glattstreichen. Eine weitere Limette heiß abwaschen, in dünne Scheiben schneiden. Die kalte Torte mit den Limettenscheiben belegen und servieren.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • **Öl** der Kopra für Herstellung von Seifen, Speisefett, Kerzen; **Wasser** im Innern des Samens als Durstlöscher; **Fruchthülle** zur Faserherstellung [Seile, Matten, Auslegeware etc.; sehr witterungsbeständig und fest]

Lagerung • Lagern Sie Kokosnüsse nicht zu lange - sie trocknen aus und schmecken seifig.

Frischegrad • Frische Kokosnüsse gluckern beim Schütteln.

Kokos im Handel • In vielen Märkten erhalten Sie neben ganzen Kokosnüssen und Kokosraspeln [Backregal] auch Kokosmilch, Kokoscreme [mehr Fett] sowie Kokosmilch- bzw. Kokoscremepulver [enthält viel weniger Fett; rührt man mit Wasser an].



LIMETTE



Typisch Zitrusfrucht, eine Vitamin-Bombe, herb-süßsauer, typisch exotisch. Dies und noch viel mehr ist die Limette, die sich in Drinks und auch beim Kochen immer mehr eingebürgert.

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt aus Südostasien

Hauptanbaugebiete heute • in vielen tropischen Ländern wie Ägypten, Brasilien, Mexiko, Florida, weit verbreitet in Asien [und gehört in ganz Asien in viele Gerichte]

weitere Bezeichnungen • auch als **Limone** benannt

Pflanze • Limettenbaum

Frucht • runde bis ovale grüne Zitrusfrucht mit glatter glänzender Schale; doppelt so viel Saft als Zitronen; meist kernlos

Geschmack • schmeckt anders [mehr süßsauer, intensiv exotisch] und aromatischer als Zitronen

Inhaltsstoffe • enthalten viel Vitamin C [jedoch weniger als Zitronen], Calcium, Phosphor, Kalium

Wirkung auf die **Gesundheit** • stärken das Immunsystem; übermäßig Säure nicht ganz so gut für die Zähne [nachspülen]

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 177 kJ [28 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Limetten richtig genießen • Rollen Sie die Limette vor dem Auspressen unter leichtem Druck hin und her, damit sich der Saft sammelt.

Verwendung in der **Küche** • eignen sich zur Verfeinerung von Cocktails bzw. Drinks [z.B. zu Desperado-Bier], für Fruchtsalate oder Salatdressings sowie zusammen mit Papayas oder auch Ingwer; für Salate und andere Gerichte vorzüglich durch ihren wesentlich intensiveren Geschmack als Zitronen

Lammkotelett • Lammkoteletts waschen und trocken abtupfen. Olivenöl, Kräuter der Provence, groben Pfeffer, gehackten Knoblauch [oder im Ganzen für weniger Intensität] verrühren und damit die Koteletts bestreichen. Nun von beiden Seiten grillen oder braten, erst danach salzen. Limetten waschen, in Spalten schneiden und auf den Koteletts verteilen. Anschließend Knoblauchbutter [oder Kräuterbutter] in Scheiben auf das heiße Fleisch legen und servieren. Dazu passen Gemüseragouts [aus Paprika, Auberginen, Zucchini, Tomaten], Fladenbrot, gewürzter Reis und auch Bratkartoffeln [neue Kartoffel mit Kräutern und mit Schale braten].

Ingwerspaghetti • Frisch gekochte Spaghetti schwenkt man in Olivenöl mit Gewürzen [Salz, Pfeffer, Muskat o.a.], frisch geriebenem Ingwer sowie Limettensaft. Einfach lecker! Dazu passen auch noch getrocknete Tomaten, Gewürznelken oder Curry, Chili bzw. was Sie selbst möchten. Nicht schlecht sind auch knusprig gebratene Baconwürfel als Ergänzung.

› TIPPS UND INFOS

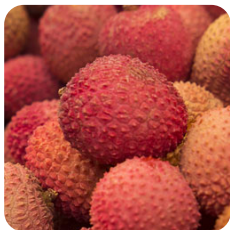
Haltbarkeit • im Kühlschrank mindestens 10 Tage haltbar; Saft in kleinen Portionen über Monate im Tiefkühlfach lagerbar

Durch den milderen Geschmack im Vergleich zu Zitronen kann man sie auch in größeren Mengen verzehren.

Probleme • Limetten sind oft gewachst [gesundheitlich bedenklich], damit sie glänzen. Zudem weisen Sie Spuren von Pestiziden auf. Weiche lieber auf Bio-Limetten aus bzw. wasche die Schale heiß ab.



LITSCHI



Die **Lychee** [eingedeutscht **Litschi**] entdeckt man immer öfter in Obstregalen. Am besten verzehrt man sie roh. Lychees sind reich an Vitamin C und passen auch zu zartem Fleisch [Schnitzel, Rebhuhn, Geflügel etc.].

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt aus Süd-China [300 Jahre v.u.Z.]

Hauptanbaugebiete heute • im gesamten subtropischen Raum

weitere Bezeichnungen • Lychee [engl.], Litchee, Litschipflaume

Frucht • kleine graurote Früchte mit dünner harter Schale [leicht entfernbar] mit kleinen kiefernzapfenartigen Noppen; darunter ein sehr süßes und wohlschmeckendes, weißes und saftiges Fruchtfleisch - und in der Mitte ein ungenießbarer brauner, bohngroßer Kern

Geschmack • süßsauer [etwa sauerkirschähnlich mit Rosenduft]

Inhaltsstoffe • reich an Vitaminen [besonders C in gleicher Höhe wie Zitronen; B-Gruppe] und sehr viel Zucker, 40 verschiedene Aromastoffe

Wirkung auf die **Gesundheit** • vorbeugend bei Infektionen basierend auf hohem Vitamingehalt

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 316 kJ [74 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Litschis richtig genießen • Kaufe Litschies roh oder in der Konserve. Litschies schält man mit dem Fingernagel recht leicht [eventuell mit Messer etwas einritzen]. Der Kern wird entfernt.

Verwendung in der **Küche** • als Obst, Obstsaft, Kompott und Dessert, zu Fleisch und Geflügel

Küchentipps • eignen sich gut zum Einfrieren und Konservieren [aber ohne Kern!]; beim Erhitzen verlieren sie schnell Vitamine, Weichheit und Geschmack

Litschi-Auflauf mit Sekteis • 125 g Sahne, 125 ml Sekt, 2 TL Zucker und 1/2 TL Zitronensaft in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Ein Ei trennen. 1 ganzes Ei und 1 Eigelb unter die Sektmasse rühren. Topf im Eis-Wasserbad mit Eiswürfeln unter Rühren erkalten lassen. Eismasse durch Sieb streichen und 6 Stunden gefrieren lassen [etwa alle 30 min umrühren, damit es cremig wird]. Jetzt 1 Eiweiß mit 50 ml Sekt und 4 EL Zucker steif schlagen. 1 Eigelb, 2 EL Speisestärke, 1 EL Mehl und 1/2 TL Backpulver unterziehen. 1 Dose Litschis abtropfen lassen und auf 4 backofengeeignete Teller verteilen. Masse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C etwa 5 min überbacken. Mit Puderzucker bestäuben und Minzblättchen garnieren. Das Eis dazu geben und sofort servieren.

› TIPPS UND INFOS

Einkaufstipp • Keine von Schimmel befallenen Früchte kaufen. Überlagerte Lychees haben eine dunkle, sehr harte Schale.

Haltbarkeit • Nach dem Kauf halten sich Litschis noch eine Woche bei Zimmertemperatur.

MANDARINE



Irgendwie gehören sie dazu zur Advents- und Weihnachtszeit: Die Mandarinen. Sie wurden ursprünglich benannt nach der Insel Mandara [das ist heute Mauritius]. Wie Zitronen, Pampelmusen oder Orangen zählen sie zu den Zitrusfrüchten.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Vietnam

nach **Europa** • kam sie Mitte des 19. Jh. durch französische Kolonialtruppen
Hauptanbaugebiete heute • auf Plantagen in Südasien und den Subtropen, aber auch im Mittelmeerraum, in den USA

Botanik • Zitrusfrucht; Name: Citrus reticula; verschiedene Sorten [sehr große Varietätenvielfalt]; zur großen Familie der Mandarinen zählen auch die Clementinen, Satsumas und Tangerinen [Satsuma ist kleiner als die Mandarine und besitzt ein aromenreicheres Fruchtfleisch]

Pflanze • Baum; immergrünes Rautengewächs

Frucht • abgeflachte, kugelige, orangefarbige Beerenfrüchte [5-7 cm Durchmesser], deren Fruchtschale und Blätter ätherische Öle enthalten; Schale leicht ablösend

Geruch und **Geschmack** • sehr süß, je nach Sorte mehr oder weniger saftig; sehr wohlriechend

Inhaltsstoffe • Vitamin C und A, Beta-Carotin, Calcium, Magnesium, Eisen

Wirkung auf die **Gesundheit** • verdauungsfördernd

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 150 kJ [36 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Verwendung in der **Küche** • Mandarinen, Clementinen, Satsumas und Tangerinen werden am besten roh in Spalten geteilt gegessen. Aber auch Kompott, Säfte [Zitronenpresse] oder Fruchtsaucen sind lecker.

exotischer Obstsft • Bereiten Sie aus frischen Mandarinen, Orangen und Ananas einen frischen Press-Saft. Pürieren Sie Mango- und Litschistücke und geben Sie das Fruchtmus zum Saft. Mixen Sie nochmals. Süßen Sie mit Ahornsirup, Palmzucker oder Honig. Fügen Sie bei Bedarf ein paar Tropfen Zitronensaft hinzu. Garnieren Sie mit Wassermelonenkügelchen und Karambolenscheiben. Verwenden Sie auf Wunsch Eiswürfel.

› TIPPS UND INFOS

Säuregehalt • Da Mandarinen u.a. Zitrusfrüchte viel Säure enthalten, sollten Allergiker davon nur geringere Mengen verzehren. Juckende Hautausschläge könnten die Folge sein.

Lagerung • Mandarinen, Clementinen, Satsumas und Tangerinen halten sich mindestens eine Woche bei Zimmertemperatur

MANGO



Sie ist inzwischen bei uns kein wirklicher Exot mehr: Die Mango. Und sie ist ungeheuer vielseitig einsetzbar: Als rohe Frucht oder vom süß-scharfen Mango-Chutney, über getrocknete Mangostreifen, schokollierte Mango oder im Curry zum Reis bis hin zum Mangolikör.



› WISSENSWERTES

Urheimat • Baum stammt aus Indien; seit 5000 Jahren bekannt

Hauptanbauggebiete heute • alle tropische Gebiete [sozusagen als Apfellersatz] wie Ostasien, Kenia, Südafrika, Israel, Florida, Südamerika, auch in Australien und Spanien

Botanik • lateinischer Name: *Mangifera indica* [Sumachgewächs]

Pflanze • Mangobaum mit länglichen, glänzenden Blättern; 20 bis 30 m hoch

Frucht • Mangofrucht nieren- oder eiförmig, Schale grün/gelb/orange [ungenießbar], zartes, orangefarbenes sowie sehr süßes Fruchtfleisch und großer flacher Stein [schwer ablösbar]

Aroma • reif sehr süß, z.T. terpentinartig herbsüß bei noch nicht ganz so reifen Früchten [Terpentinegeschmack geht etwas weg, wenn man die Mango vor dem Verzehr eine halbe Stunde in den Kühlschrank legt]

Sorten • Mangos variieren in Farbe, Geschmack und Gewicht beträchtlich

Inhaltsstoffe • Inhaltsstoffe: Kalzium, Eisen, Vitamin C [45 mg/100 g], Spitzenreiter beim Gehalt an Vitamin A [als Provitamin]

Wirkung auf die **Gesundheit** • besonders auch als Schon- und Babykost; verdauungsfördernd; vitaminreich und somit sehr gesund

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch haben 234 kJ [56 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Mangos richtig genießen • Frucht längs schälen [Sparschäler]; mit scharfem Messer Spalten ausschneiden oder direkt am Kern entlang schneiden

Verwendung in der **Küche** • für Rohgenuss, Salate, Mangosuppe, exotische Gerichte [z.B. mit Fisch, Schinken, Hühnerfleisch und Cocos], als Trockenobst, Babynahrung, Kompott, Chutneys und Würzsaucen, Likör und Desserts, als Saft [muss nicht mit Zucker gesüßt werden] oder flambiert

Exotisches Mango-Müsli • Pro Person 30 g Vollkorn-Früchte-Müsli, 10 g Cornflakes ohne Zucker, 1 EL Molat [Reformhaus] und 1 EL Weizenkeime mischen. Eine Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. 1/2 Mango vom Kern lösen und in Stücke schneiden sowie 30 g Physalis halbieren. 100 g fettarmen Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und unter das Müsli heben.

› TIPPS UND INFOS

Reifegrad • Die Mango ist essreif, wenn sie aromatisch duftet, auf leichten Fingerdruck nachgibt und eine Wölbung zurückbleibt. Unreife Früchte schmecken harzig! Die Schale ist ungenießbar. Bis zu 2 Stunden nach Mangogenuss sollte man keine Milch und keinen Alkohol trinken [lösen eventuell Magenkrämpfe aus].

Lagerung • Da Mangos das Reifegas Ethen verströmen, sollte man sie nicht zusammen mit anderen Früchten lagern. Ansonsten lagert man sie oberhalb 8 °C [unreif etwa 1 Woche bei Zimmertemperatur].

eigener Mangobaum • Übrigens kann man sich aus dem Kern ganz einfach einen kleinen Baum fürs Wohnzimmer heranziehen [einfach in die Erde stecken und feucht halten].



Mangos aus der Dose • Mangos in der Konserve aus dem Erzeugerland sind meist wohlschmeckender als frische Ware. Am besten sind die Früchte, die erst kurz vor dem Verzehr geerntet werden.

› FAIR GEHANDELTE MANGOS

Mangos aus gerechtem Handel • Aus fair gehandelten Mangos lassen sich leckere Produkte herstellen. Überzeugen Sie sich einfach in unserem Laden und kosten Sie unsere Mango-Monkeys-Fruchtgummis oder Mangoliköre. Die ProduzentInnen bekommen dafür einen gerechten Lohn. Außerdem werden von Fairhandelserlösen Projekte für Straßen- und Gefängniskinder z.B. auf den Philippinen sowie gegen sexuelle Ausbeutung von Kindern realisiert.



Tatort Straßen der Welt • Berühmte Tatort-Kommissare sowie verschiedene Hilfsorganisationen [z.B. PREDA und DWP] engagieren sich mit diversen Vorhaben. Besuche auch die Webseiten der Organisationen [z.B. www.dwp-rv.de , www.preda.org und www.tatort-verein.de].

Mangos im Eine Welt Laden • z.B. als Trockenfrucht [Mangostreifen mit sowie ohne Zucker], Mango Chutney, Mango Konfitüre, Mango Schnitze [Kompott], Mango Monkeys Sirup, Mango Monkeys Fruchtgummis, schokolierte Mangos [Konfekt], Tees mit Mango, Mango-Schokoladen, Mangoliköre etc.

MELONEN

Egal ob Wassermelone, Netzmelone, Galia-Melone oder Zucker- bzw. Honigmelone: **Melonen** sind [nicht nur] im Sommer eine willkommene Erfrischung. Wir stellen hier einige der diversen Sorten vor.

WASSERMELONEN



Urheimat • wohl Nordafrika oder Mittelmeerraum

Historisches • Bereits die Römer kannten und schätzten das durstlöschende Fleisch der Wassermelone und begannen wildwachsende Kürbisgewächse in einigen afrikanischen Gegenden zu kultivieren.

Hauptanbauggebiete heute • in fast allen tropischen und subtropischen Regionen angebaut, wo es längere Trockenperioden gibt [z.T. auch gemäßigte Zonen]

Botanik • allesamt Kürbisgewächse

Frucht • bis zu 15 kg schwer; grüne dicke Schale; mit weichem, saftreichem Fruchtfleisch, unzählige schwarze Kerne

Sorten • diverse Sorten, die außen hell- oder dunkelgrün variieren, teilweise gemusterte Schale; Fruchtfleischfarbe je nach Sorte gelb oder rot

Inhaltsstoffe • bestehen zu 90% aus Wasser, wenig Zucker [auch günstig für Diabetiker]

gesundheitliche Wirkungen • stark Wasser [Harn] treibend, abführend

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 101 kJ [24 kcal]

Wassermelonen-Tipps • Melonen werden unreif geerntet. Lassen Sie diese also noch ein paar Tage liegen. Die Kerne entfernt man am besten mit einer Gabel. Nach dem Anschneiden muss man die Melone aber schnell verbrauchen, da sonst Gärungsvorgänge beginnen.

HONIG- UND ZUCKERMELONEN



Hauptanbauggebiete heute • Zuckermelonen findet man z.B. in Spanien, Frankreich, Portugal, Israel, Ungarn oder Bulgarien auf den Feldern

Botanik • allesamt saftige Beerenfrüchte

Früchte • etwa kopfgroß, bis zu 4 kg schwer; im Innern zahlreiche glatte weiße Samen

Sorten • diverse Sorten und Größen, Fruchtfleisch von weiß über grün bis gelb oder orange je nach Sorte; Schale in verschiedensten Ausführungen; einige Beispiele ...

glatte Zuckermelonen • runde glatte, grüne bis gelbe Früchte mit rötlichgelbem oder weißem Fruchtfleisch; ohne Rippen; meist sehr süß; z.B. die Honigmelone

Netzmelonen • mittlerrund oder oval, gerippt mit rauer Schale; Fleisch grün bis rötlich gelb; hellbraune Korkleisten bilden oft Netzstruktur auf der Schale; sehr aromatisch und sehr süß; z.B. die Galia-Melone

Cantaloupe-Melonen • kleine, deutlich gerippte Früchte; wulstige Schale; weiß, gelb oder grünblau mit dunkelgrünen Streifen; Fruchtfleisch aprikosenfarben, rot oder gelborange; süß und würzig; z.B. die Charentais

Inhaltsstoffe • zu 85% aus Wasser bestehend; mehr Vitamine und Mineralstoffe als Wassermelonen, besonders Phosphor, Calcium, Magnesium, Provitamin A und Vitamin C

Wirkung auf die **Gesundheit** • ersetzt vortrefflich Flüssigkeits- und Mineralverluste z.B. bei Sport

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 228 kJ [54 kcal]

Zuckermelonen-Tipps • Halbieren Sie die Frucht und entfernen Sie die Kerne mit einem Löffel. Dann werden handliche Spalten geschnitten.

Lagerung • bei 7-10°C bis zu 14 Tagen haltbar

› TIPPS ZU WASSER- UND HONIGMELONEN

Verwendung in der **Küche** • als Durstlöscher [insbesondere Wassermelonen] und Frischobst, für Desserts und Cocktails sowie Fruchtsalate

Exotic Mate • 1 Liter Mate-Tee (gibt's im Weltladen) zubereiten und im Kühlschrank durchkühlen. 2 Netzmelonen halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln und klein schneiden (oder Kugelausstecher nutzen). Melonenstückchen wieder in die Melonenhälften geben, Matetee darüber gießen und mit etwas Limettensaft abschmecken. Mit geraspelter Limettenschale und Zitronenmelisse garnieren.



NASHI



Die Nashi ist eng mit unseren einheimischen Birnen verwandt. Sie haben einen süßen Geschmack ähnlich einer Mischung aus Äpfeln und Birnen. Erst seit den 60-er Jahren wird die Frucht auch in Deutschland angeboten und besitzt erst seit kurzer Zeit einen festen Platz auf dem Früchtemarkt.

› WISSENSWERTES

Urheimat • Korea, China und besonders in Japan

Synonyme • auch Chinesische Birne, Sandbirne oder Apfelbirne genannt

Hauptanbaugebiete heute • Korea, China, Japan, Australien, Neuseeland, USA

Botanik • lateinischer Name: *Pyrus pyrifolia*

Sorten • Grundsätzlich unterscheidet man 2 Typen, wobei die chinesische Sorte eher einer Birne ähnelt, während die japanische Variante mehr apfelähnlich ist. Insbesondere in Japan züchtet man sehr intensiv, was der heutigen Sortenvielfalt zu Gute kommt.

Pflanze • Baum; zählt wie die einheimischen Birnen und Äpfel zu den Rosengewächsen

Frucht • birne- oder apfelförmige, ca. 200 g schwere Frucht mit glatter gelbgrüner bis gelbrötlicher Schale; helles, knackiges und saftiges Fruchtfleisch mit Kerngehäuse [wie bei Äpfeln], z.T. auch etwas körniges Fruchtfleisch

Inhaltsstoffe • enthält Provitamin A, Vitamin C und B-Gruppe, Kalium, Eisen, Fruchtsäuren und Pektine

Wirkung auf die **Gesundheit** • Vitamin- und Mineralspender; ballaststoffreich

Nährwert • 100 g enthalten 222 kJ [53 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Nashis richtig genießen • Zubereitung wie ein Apfel [z.B. vierteln und Kerngehäuse entfernen]; man isst sie wie Äpfel oder Birnen [also auch mit Schale möglich]

Verwendung in der **Küche** • als Frischobst oder Verarbeitung zu Marmeladen, Konfitüren, Chutneys, Obstsalaten oder Süßspeisen, Desserts und Kuchen

leckerer Salat • Ein Salat aus Rucola-Salat, Chicoree sowie Nashi-Birnen ist zusammen mit einem beliebigen Salatdressing etwas Leckeres und besonders leicht verdaulich. Das lässt sich zusätzlich mit Schinkenwürfeln, Krabben, Lachs oder Nüssen kombinieren.

› TIPPS UND INFOS

Transport und **Lagerung** • Nashis sind sehr empfindlich. Daher sind sie oft in Schaumstoff gehüllt, um vor Beschädigungen und Schädlingen zu schützen. Nashis halten sich im Kühlfach etwa 2 Wochen.

Kühlung • Gekühlt schmecken Nashis auch noch viel erfrischender.

als **Deko** • Die Schale kann man nach dem Schälen als Dekoration für Speisen benutzen, wenn man sie in einem Zuge spiralig herunterschält.

› DIE SHANDONG - APFELBIRNE

Eine Verwandte der Nashi ist die **Shandong-Apfelbirne**. Sie ist ebenfalls seit kurzem bei uns erhältlich und schmeckt fast genauso, ist aber birnenförmig und eher grün. Ihre Haltbarkeit beträgt erstaunliche 6-8 Monate!

ORANGE



Woher der Name Orange kommt ist etwas unklar [eventuell Ursprung im Wort "or" = golden, oder im Persischen von "nārang" = bitter]. Sie zählt zu den Zitrusfrüchten und ist nicht nur in der Adventszeit ein beliebter Vitaminspender.

› WISSENSWERTES

Urheimat • China

Synonym • Apfelsine

Hauptanbaugebiete heute • Brasilien, USA, Spanien, Italien, Israel [Jaffa], Marokko und andere Mittelmeerländer, China, Philippinen u.a. tropische bzw. subtropische Länder

Variationen • über 400 Sorten; herb-sauer bis zuckersüß; helle Orangen [z.B. Blondorangen mit hellem Fruchtfleisch und kaum Kernen] sowie Blutorangen [mit rötlicher dicker Schale, rotem Fruchtfleisch und wenigen Kernen]

Botanik • Citrus sinensis [=China-Apfel]

Pflanze • Orangenbaum ist immergrün, angenehm duftende Blüten [porzellanartig], glänzende Blätter; bereits nach 3 Jahren erste Früchte

Frucht • je nach Sorte mehr oder weniger dickere orange bis himbeerrote Schale und gelb-orangefarbenes bis rotes Fruchtfleisch; teilweise wenig oder keine Kerne

Ernte • reife Früchte pflückt man per Hand vom Baum

Inhaltsstoffe • sehr reich an Vitamin C, ebenso Vitamine E und PP, aber auch Vitamin A [dieses Schönheitsvitamin ist in Blutorangen wesentlich höher enthalten als in Blondorangen]; Fruchtzucker, organische Säuren, Aminosäuren, Mineralsalze [Calcium, Magnesium, Eisen], Pektine

Wirkung auf die **Gesundheit** • gut verträglich auch bei Magenleiden [gut gekautes Fruchtfleisch wirkt alkalisierend]; Allergiker müssen sich aber vor den Fruchtsäuren hüten; ballaststoffreich; historisch vorbeugend gegen Skorbut

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 226 kJ [54 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Orangen richtig genießen • Schale rundum mit scharfem Messer einschneiden und dann abschälen; Orangensaft am besten frisch pressen

Verwendung • als Frischobst, für Salate, als Saft, in Milchprodukten, zur Ente oder für Liköre und Marmeladen [besonders in England], Orangeat [kandierte Schalen oder Saftkonzentrat, Backgewürz] und Orangenöl [aus den Schalen gewonnen] sowie geraspelte Orangenschalen für verschiedene Speisen

Blutorangen-Drink • Aus Buttermilch, Honig oder Ahornsirup und frisch gepresstem Blutorangensaft lässt sich ein leckerer und gesunder Drink mixen, dem man noch Molat [Reformhaus] und Weizenkeime zusetzen kann.

Orangen-Olivenöl • Mit Orangenschalenabrieb [natürlich Bio- bzw. unbehandelte Ware] oder Orangen-Zesten, die man einem hochwertigen Olivenöl zusetzt, erhält man nach wenigen Tagen Standzeit ein leckeres Salatöl.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • Orangenöl auch für Seifen, Parfüms etc. einsetzbar

Orangenschalen • mit ätherischen Ölen [entzündet sich beim Auspressen in eine Kerzenflamme]

Lagerung • kühl [aber nicht kalt] und trocken; vor dem Genuss an Zimmertemperatur anpassen lassen



Probleme • Auf vielen Orangenplantagen [besonders Asien] ist Kinderarbeit leider an der Tagesordnung. Außerdem werden im konventionellen Anbau unheimlich viele Schädlingsbekämpfungsmittel etc. verwendet und die Früchte wachsen zwecks besserer Optik sowie Vermeidung von Schimmel bzw. behandelt sie chemisch. Die Schale daher absolut gesundheitsschädlich. Die Schale wirkt glatter und glänzend.

Gesundheitsschutz • Waschen sie sich nach dem Schälen behandelte [also gewachsene] Orangen die Hände, bevor sie die Frucht essen.

Bioanbau • Greifen Sie beim Einkauf besser auf Bio-Orangen zurück. Diese haben keine gewachsene Schale und sie können diese so für bestimmte Gerichte unbedenklich abreiben. Unbehandelte Früchte haben eine runzligere Schale. Verwenden Sie auch beim Saftgenuss lieber Bioprodukte. Beim Kauf von **fair gehandeltem Orangensaft** [z.B. GEPA Merida; ebenfalls Bio] tun sie zusätzlich etwas gegen Kinderarbeit und schlechte Lebensbedingungen der Plantagenarbeiter.

Historisches • Die Orange breitete sich von China zu Beginn des christlichen Zeitalters über Indien schon bald nach Babylon aus. Während arabische Kaufleute die süße Frucht in den Vorderen Orient mitnahmen, kam sie mit portugiesischen Seefahrern auch nach Südeuropa. Im 16. Jahrhundert war es in Mitteleuropa Mode, Orangenbäume in so genannten Orangerien zu züchten. Und bereits die alten Seefahrer schätzten Orangen wegen ihrer Heilwirkung, besonders gegen Skorbut.

› HERSTELLUNG VON ORANGENSAFT



PAPAYA



Die Papaya [zuweilen auch **Baummelone** genannt] stammt vermutlich aus Südmexiko. Man sagt, dass sie eine der vitaminreichsten und zugleich gesündesten Früchte überhaupt sei. Man kann sie als Obst genießen, aber auch [im unreifen Zustand] wie Gemüse nutzen.

› WISSENSWERTES

Obst und Gemüse zugleich • Ist die Papaya unreif [dunkelgrün, weiße Kerne und weißes Fleisch], so verwendet man sie als Gemüse. Grün geerntete Früchte bleiben auch grün. Reife Papayas hingegen werden aber wie Früchte gegessen bzw. verarbeitet. Ihre Kerne sind schwarz, das Fruchtfleisch orange und die Schale gelbgrün.

Urheimat • Mittelamerika, Südmexiko

Hauptanbauggebiete heute • Brasilien, Südafrika, Kenia, Costa Rica, Thailand u.a. feuchttropische Länder und den frostfreien Subtropen wie Mittel- und Südamerika, Westindien und Afrika

Pflanze • Papaya wächst traubenartig auf bis zu 10 m hohen Bäumen; Baum hat keine Zweige, sondern nur große langstielige Blätter direkt am Stamm; Früchte hängen wie Trauben ebenfalls direkt am Baumstamm; keine Verwandtschaft zu herkömmlichen Melonen

Frucht • eine fleischige Beere [bis zu 80 cm lang und 9 kg schwer, zu uns kommen aber oft nur die kleinen 400-Gramm-Exemplare]; je nach Sorte rund, eiförmig oder birnenförmig mit dünner, ledriger Schale mit 5 Längsrippen, die grün bis goldgelb sein kann; butterweiches gelbes, orange oder lachsrotes Fruchtfleisch, das sehr süß schmeckt; im Innern viele schwarze Kerne [ungenießbar; beißend scharf]

Geschmack • melonenartig/marillenähnlich, reif sehr süß nach Aprikosen, Waldmeister und Himbeeren schmeckend

Inhaltsstoffe reife Frucht • sehr viel Provitamin A, Vitamin B2 und C, viele Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen, Calcium, Magnesium etc.

Inhaltsstoffe unreife Frucht • milchiger Saft [Papain] in der Frucht vorhanden, der ein Eiweiß spaltendes Enzym [Papayotin] beinhaltet, das Stoffwechsel und Verdauung fördert

Wirkung auf die Gesundheit • Vitaminspender und Vorbeugung von Mangelerscheinungen; gut für Stoffwechsel und Verdauung

Nährwert • 100 g enthalten lediglich 55 kJ [13 kcal] und daher gut bei Diäten sowie für Diabetiker

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Fruchtreife • eine reife Frucht ist äußerlich gelbgrün und nicht mehr ganz so ansehnlich; sie gibt auf Druck leicht nach

Papayas richtig genießen • Beträufeln Sie die halbierte, geschälte und [mittels Teelöffel] entkernte Papaya vor dem Genuss mit etwas Limetten- oder Zitronensaft, da Papayas keinerlei Fruchtsäuren enthalten. Das schmeckt viel besser.

Verwendung • Rohverzehr der reifen Früchte, außerdem in Salaten und Mixgetränken, zu Fleisch und Fisch, in Reisgerichten

Leckere Fischspieße • Für 4 Personen je eine halbe Ananas [Strunk entfernen] und Papaya schälen und in feine Stücke schneiden. 2 Frühlingszwiebeln, die Fruchtstücke und 40 g geröstete Cashewkerne mit 400 g gekochtem Reis vermengen. 1 EL Majonäse, 1 Becher Joghurt, 1 EL Mango-Chutney, 1 TL Currypulver 1 Messerspitze Chilipulver und etwas Salz mit dem Fruchtreis vermischen. Nun 4 Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Filets in einer Marinade aus 6 EL Sojasauce, 4 EL Essig, 3 EL Honig, 1 EL brauner Vollrohrzucker [Eine Welt Laden] und einer Prise Chili ca. 2 Stunden marinieren, danach abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Aufgefangene Marinade aufkochen und mit 1 EL Speisestärke binden. Je eine weitere Ananas- und Papayahälfte grob stückeln sowie eine Banane in Scheiben schneiden. Kabeljaustücke erneut mit Marinade bestreichen und nun abwechselnd mit Ananas-, Papaya- und Bananenstücken auf Holzspieße stecken. Spieße bei nicht zu starker Hitze knusprig grillen, zwischendurch wenden und mit dem Reissalat servieren. Mit Salatblättern garnieren.

› TIPPS UND INFOS

Einkauf • Papayas kommen meist vollreif auf den Markt. Braune Druckstellen sind daher normal und keine Qualitätseinschränkung. Reife Früchte reagieren auf leichten Fingerdruck und geben leicht nach. Bei gelbgrüner Schale sind sie etwa halbreif und halten sich noch einige Tage bei Zimmertemperatur, bevor man sie essen muss.

Lagerung • reife Früchte bei 10-12 °C lagern [leicht unreife Früchte reifen bei Zimmertemperatur schnell nach]

grüne Papayas • Rohgenuss lieber meiden [sie wurden zu früh gepflückt und reifen nie nach], sondern können ausschließlich als Gemüse verwendet werden!

Kerne • schmecken ähnlich wie Pfeffer und können so zum Würzen verwendet werden

PASSIONSFRÜCHTE



Maracuja ist der spanische Oberbegriff für die Familie von hunderten von **Passionsfrüchten**. Es sind die Früchte der **Passionsblume**. Die vielen verschiedenen Sorten sehen sich manchmal äußerlich nicht sehr ähnlich.

(im Bild links: Grenadilla, rechts: Maracuja)

› WISSENSWERTES

Hauptanbaugebiete heute • tropische Höhenlagen und subtropische Gebiete wie Mittel- und Südamerika

bekannteste Gruppen • zahlreiche Arten von Passionsfrüchten; die **Maracujas** und die **Granadillas**

Botanik • lateinischer Name der Passionsblume: *Passiflora edulis*

Pflanze • Früchte wachsen z.B. in Brasilien an einer Kletterpflanze mit 5-7 m langen Ranken, die ähnlich wie Weinreben kultiviert wird [insgesamt kann eine Pflanze 80 m lang und 10 m hoch werden]; immergrüne bis zu 20 cm große gezahnte dreilappige Blätter; rote bis violette Blüten mit weißen Spitzen; selbst befruchtende Pflanze, die viel Laub abwirft

Frucht • etwa 7 cm Durchmesser [dunkle Maracuja faustgroß, gelb-orangefarbene Granadilla billardkugelgroß; rundliche Früchte mit ledriger dünner Haut; sie sind je nach Sorte reif gelb bis orange [Granadillas], dunkelrot [Maracuja], grün, violett bis dunkelbraun oder schwarz; birgt ein mit vielen Samen [angenehm knusprig schmeckend] durchsetztes grünliches Fruchtfleisch [sehr saftig, etwas schleimig]

Aroma • leicht süßsauer und sehr intensiv, mit pfirsich-himbeerähnlichem Geschmack

Inhaltsstoffe • sehr viel Vitamin C, Vitamin A, B und Niacin; Passionsfrüchte beinhalten 63 % Wasser, 23 % Kohlenhydrate, 10 % Ballaststoffe, 2 % Eiweiß sowie außerdem üppig viel Calcium, Eisen, zudem Natrium

Wirkung auf die **Gesundheit** • Maracujasaft hilft u.a. bei Schlaf- und nervösen Störungen; Saft auch von Diabetikern geschätzt

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Maracuja richtig genießen • am besten halbieren und auslöffeln bzw. Fruchtfleisch mit Kernen herausnehmen und unter die Speise mischen

Verwendung in der **Küche** • roh sehr schmackhaft und aromatisch; Begleiter für Fruchtsalate, Dessert, Eis etc.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • Getränkeherstellung, Maracuja-Likör, Passionsfruchtsirup [ideal für Süßspeisen, Fruchtsahne und Eis]

Reife • Die dunkelroten Maracujas sind reif, wenn ihre Außenschale schrumpelig ist [ca. 1 Woche nach Ernte], während die Granadillas ihre glatte orangefarbene Schale auch während der Reife behalten [splittert beim Schneiden].

Einkauf • Keine Früchte mit Druckstellen kaufen, da sie schnell faulen.

ZITRONEN



Die Zitronen stammen ursprünglich aus Indien oder China und wurden durch Araber in Afrika und Südeuropa verbreitet, später auch nach Nordamerika und Australien. Aus unserer Küche ist sie eigentlich nicht mehr wegzudenken, wenngleich sie sich zuweilen aber durch andere Zitrusfrüchte wie Limetten ersetzen kreativ lässt.

› WISSENSWERTES

Urheimat • wahrscheinlich Südchina

Hauptanbaugebiete heute • Mittelmeerländer, Afrika, Nord- und Mittelamerika, Australien, Südchina

Hauptgruppen • zahlreiche Varianten [bis hin zu Zierbäumen]

Pflanze • Zitronenbaumimmergrün, bis zu 7 m hoch, dornige Zweige, hellgrüne Blätter, Blüten neben reifen und unreifen Früchten ganzjährig; etwa 7 Kerne in der Frucht

Frucht • hell- bis goldgelbe Früchte mit feinporiger, warziger Haut; Schale mehr oder weniger dünn; Endwarze am unteren Fruchttende; von weißlicher Haut umschlossenes saftiges Fruchtfleisch

Aroma • herbsaurer Geschmack

Inhaltsstoffe • Zitronensäure, Zitronenöl [Schale], extrem viel Vitamin C [50 mg je 100 g; wenig hitzebeständig]

Wirkung auf die **Gesundheit** • fiebersenkend, Heilmittel bei Infekten und Erkältungskrankheiten, vertreibt Alkohol-Kater, antibakteriell wirksam, appetitanregend

Nährwert • 100 g Fruchtfleisch enthalten 84 kJ [20 kcal]

• VERWENDUNG UND REZEPTE

Verwendung in der **Küche** • roh ein lustig machender Genuss; aromatisiert Tee und Getränke sowie Cocktails, viele Salate und andere Gerichte [frisch gepresster Saft, Zitronenfilets oder Schalenabrieb nutzbar]; ideal zu Fisch und Geflügel, aber auch für Eis, Kuchen und Desserts

Kräuterforelle • Für 4 Personen 4 küchenfertige Forellen unter fließendem Wasser säubern und trocken tupfen. Fisch mit 2 EL Zitronensaft beträufeln sowie innen und außen mit Meersalz, Pfeffer, Chiliflocken, Dill, Estragon u.a. frischen Kräutern [bzw. fertige Fischgewürz-Mischung] einreiben. Eine unbehandelte Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Zwei Fleischtomaten in Scheiben schneiden. Fisch mit Zitronenscheiben füllen und auf geölte [Olivenöl] Alufolie legen. Fischoberfläche mit handelsüblicher Knoblauch-Würzpaste einstreichen [alternativ vorher in Butter angebratener Knoblauch], mit Tomatenscheiben belegen und mit Basilikum sowie Salz bestreuen. Folie einschlagen und auf dem Grillrost von beiden Seiten grillen. Dazu passen frische Petersilie, Folienkartoffeln und Gurkensalat.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • Zitronenöl [aus Schalen gewonnen]

Zitronenschalen • besitzen ätherische Öle

Einkauf und **Nachreifung** • Kaufen Sie grünlichere Zitronen, denn künstliches Entgrünen verringert die Haltbarkeit. Beachten Sie vor Verwendung von Zitronenschale, ob die Frucht künstlich gewachst und/oder chemisch behandelt wurde zwecks längerer Lagerbarkeit [gesundheitsschädlich!]. Achten Sie darauf, dass die Schale nicht trocken wirkt und keine Flecke hat.

Lagerung • kühl, trocken und luftig [besser nicht im Kühlschrank]



Küchentipps • Zitronensaft verhindert bei vielen Früchten [z.B. Äpfel, Guaven] eine Braunfärbung nach dem Aufschneiden. Zitronen geben mehr Saft, wenn man sie vor dem Pressen mit der Hand unter leichtem Druck rollt. Benutzen Sie lieber frische Zitronen, um Saft zu gewinnen. Fertigprodukte sind zuweilen nur Lösungen von künstlich erzeugter Zitronensäure [also völlig ohne Vitamine und Mineralien].

Bio-Zitronen • Bei Biofrüchten können Sie die Schale bedenkenlos abreiben. Diese ungewachsenen Früchte glänzen viel weniger. Sie halten sich aber oft nicht so lange wie unbehandelte Früchte und trocknen schnell zusammen. Dennoch sind sie der Gesundheit sicher zuträglicher.

*Die interessante Alternative zu Zitronen sind **Limetten** [Limonen]. Sie sind lieblicher und wesentlich aromatischer.*

ANDERE FRÜCHTE

Mit großer Sicherheit existieren auf der Welt noch sehr viele weitere interessante Obstsorten. Daher findest Du in nachfolgendem Sammelsurium noch weitere Arten mit diversen Tipps und Infos.

ACEROLA-BEEREN



Die Acerola-Beeren sind hell- bis dunkelrote Steinfrüchte, die unseren Kirschen zwar ähnlichsehen, aber nicht mit ihnen verwandt sind. Sie sind recht saftig und schmecken säuerlich-erfrischend. Nach der Ernte verderben sie recht schnell. Die Früchte sind sehr Vitamin-C-reich und stärken das Immunsystem. Man exportiert sie oft getrocknet oder pulverisiert. In dieser Form besitzen sie aber nicht mehr so viele gute Inhaltsstoffe.

AVOCADO



Die Avocado ist eigentlich eher Gemüse als Frucht. Die an Bäumen wachsende grüne Frucht mit dem großen braunen Stein ist reif, wenn das Fruchtfleisch graugrün ist. Am besten verarbeitet man sie mit Salz, Pfeffer und Zwiebel als vegetarischen Hackepeter. Oder man gibt sie als Zugabe zu verschiedenen Salaten und Gerichten.

Übrigens kann man aus den Kernen für sein Wohnzimmer problemlos kleine Bäumchen heranziehen.

Weiteres dazu auch in unserem [Gemüselexikon](#) [Datei auf unserer Homepage verfügbar].

CHERIMOYA



Die Cherimoya zählt zur Gruppe der Annonengewächse. Es gibt mehr als 100 Annonensorten.

Sie ist bei uns ziemlich unbekannt und meist nur im Winter im Angebot. Der Baum wächst z.B. in Peru und Ecuador. Die Frucht ist faustgroß mit grüner bis schwarzbrauner [reif] schuppig gemusterter Schale. Samen und Schale sind ungenießbar [Kerne unbedingt

entfernen!!], aber das Fruchtfleisch ist süß [vanilleartig], reich an Fruchtzucker und cremig [gut verdaulich].

Sie passt gut zu Fisch und Fleisch und enthält viel Vitamin C, B1, B2 sowie Calcium und Phosphor. Man lagert Annonen kühl [nicht im Kühlschrank]. Ihr Geschmack erinnert an eine Mischung von Erdbeeren, Ananas und Birnen mit Sahne.

KAKTUSFEIGE



Die 5-10 cm lange Kaktusfeige stammt aus Mittel- und Südamerika und gedeiht in warmen Trockengebieten [z.B. Mexiko]. Die 4 m hohe Kaktusart ist in einigen Gebieten schon fast ein Unkraut. Ihre Schale hat unzählige Stacheln mit Widerhaken [aufpassen!] und verfärbt sich bunt. Das weiche, geleeartige, rötliche Fleisch schmeckt frisch, aromatisch und süß bis leicht säuerlich [melonen-birnen-ähnlich]. Die schwarzen Samen isst man mit, ohne sie zu zerkauen. Der Gehalt an

Vitaminen [B, C] ist ziemlich hoch.

amit sich die Stacheln nicht in die Hand bohren, fasst man sie am besten mit einer Serviette an. Die Samen darf man nicht zerbeißen, da sie abführend wirken [wegen des Gehaltes an Zitronen-, Apfel- und Chinasäure].

Man nutzt sie für Fruchtsalate, Konfitüren, zu Vanilleeis oder roh. Kaktusfrüchte sind vitamin- und kohlenhydratreich mit langer Haltbarkeit.

KARAMBOLE [CARAMBOLA]



Die Karambole [Starfruit] ist sicher kein Obst, von dem man satt werden kann. Die grüngelben bischofsmützenähnlichen Früchte sehen beim Querschneiden sternförmig aus und sind daher ein absolut sicherer Dekorationstipp. Die Früchte schmecken angenehm süß-sauer und können auch in Obstsalaten eingesetzt werden.

Sie sind in Südostasien [Malaysia, Thailand], Brasilien und Israel beheimatet und werden dort ganzjährig auf den Märkten angeboten und sind reich an Vitamin A und C sowie Mineralien.

Die Karambole ist sehr reich an Mineralstoffen, Provitamin A, Vitamin C, aber auch an Oxalsäure, die den Zahnschmelz angreift und Calcium im Körper bindet [daher nicht zu viele verzehren]. Man isst sie genauso wie Äpfel [also mit Schale].

Carambolascheiben eignen sich auch hervorragend zum Putzen von Messinggegenständen [einreiben, einwirken lassen, dann polieren].

KIWANO



Diese wildwachsende, eiförmige Horngurke gedeiht in Afrika [z.B. Kenia] und anderen tropischen Gebieten sowie Italien, Neuseeland oder Israel. Die Frucht ist oval, 15 cm lang, mit dicker stacheliger Schale versehen.

Kiwanos schmecken melonenartig, aber säuerlicher. Man löffelt sie roh aus [etwas fade] oder nimmt sie zu kaltem Fleisch und Fisch. Man sollte sie nie im Kühlschrank aufbewahren. Sie enthält viel Vitamin C sowie Calcium und Magnesium.

KUMQUAT



Kumquats gehören zu den Zitrusfrüchten und kommen ursprünglich aus China, wachsen aber heute in allen warmen Ländern, in denen es auch Orangen gibt.

Die pfaumengroßen Früchte mit der leuchtend-orangen Farbe werden mit der Schale verzehrt. Das in 4-7 Fächer aufgeteilte Fruchtfleisch schmeckt würzig, süß-säuerlich [ähnlich wie Orangen] und enthält weiche Kerne. Die Schale duftet aromatisch und mundet würzig süß.

Der Zuckergehalt ist höher als in den verwandten Orangen. Weitere Inhaltsstoffe sind Provitamin A, Vitamin C sowie Calcium und Kalium.

Die Früchte sind dekorativ, werden auch roh genossen oder in Backwaren verarbeitet.

Kumquat-Bäumchen gedeihen auch im Blumentopf auf der Fensterbank.

*Aus einer Kreuzung der kältebeständigen Kumquat mit der Limette hat man übrigens die säuerliche **Limequat** gezüchtet [Schale ebenfalls essbar, aber vorher gut waschen].*

PEPINO



Die Pepino wird in Kolumbien, Peru, Chile und Neuseeland angebaut. Die bis zu 20 cm lange gelbe Frucht mit den dekorativen lila Streifen schmeckt nach einer Mischung aus Melone und Birne [Kerne z.T. essbar]. Sie ist reich an Vitamin A und C, Calcium und Phosphor.

Nach dem Schälen muss man sie schnell essen, da die Pepino schnell braun wird. Ihr Nährwert: 209 kJ/100g [50 kcal].

Vorzüglich schmeckt ein Cocktail aus Pepinostücken, Krabben und Majonäse.

Zum Verzehr als Obst viertelt man sie am besten; in Fruchtsalaten teilt man sie in dünne Scheiben oder Spalten.

PHYSALIS



Die Physalis [**Kapstachelbeere**; abgeleitet vom besten Standort am Kap der guten Hoffnung, wo sie besonders prächtig wächst] hat einen angenehm süß-säuerlichen Geschmack. Die Beeren sind von einer Blütenhülle umgeben [die man erst vor dem Genuss entfernt] und dann reif, wenn sie orange sind. Physalis schmecken appetitlich säuerlich.

Physalis enthalten viel Vitamin A, B und C. Man verwendet sie als Dekoration für Fleischgerichte, als Belag für Torteletts, in Obstsalat, zu Eis, in Kompott und Marmelade. Sie sind eine kalorienarme Alternative zu Schokolade und anderen Dickmachern.

Sie stammt ursprünglich aus Peru und gelangte durch die Portugiesen in viele tropische Regionen Asiens, Afrikas und Amerikas.

PITAHAYA



Inzwischen sieht man die lilafarbenen Früchte mit grünlichen Blattansätzen wie Feuerflammen ["**Drachenfrüchte**"] immer öfter in den Obstregalen. Es gibt auch gelbe Pitahayas, die wesentlich aromatischer und besser schmecken als die roten.

Sie gehören zur Gruppe der Kakteenfrüchte. Ihren Ursprung hat sie in den Tropen und Subtropen von Süd- und Mittelamerika [heute vor allem in Kolumbien, Nicaragua, Guatemala etc. geerntet]. Sie wächst aber auch in Vietnam.

Die rosarote Blatthülle kann eingeritzt und einfach abgezogen werden. Das Fruchtfleisch wird dann in Scheiben oder Würfel geschnitten. Es ist kiwiartig und schmeckt sehr erfrischend und saftig. Auch das Auslöffeln der halbierten Frucht ist möglich.

Der Nährwert liegt bei 210 kJ [50 kcal] je 100g. Neben wenig Kalorien bringt sie aber viele Mineralstoffe [Calcium, Eisen, Phosphor etc.] mit. Sie wirkt verdauungsfördernd [in großen Mengen sogar abführend].

POMELO



Die Pomelo ist eine junge Zitrus-Sorte und stammt aus Israel [zudem auch in Südafrika angebaut]. Sie ist aus einer Kreuzung zwischen Grapefruit und Pampelmuse hervorgegangen.

Die kindskopfgroße birnenförmige Frucht mit dicker gelber, grobporiger Schale hat wie Pampelmusen hellgelbes Fleisch in mehreren Kammern. Neuere Züchtungen sind auch rosa im Fleisch, haben keine Kerne und schmecken sehr edel.

Pomelos haben fast die gleichen Inhaltsstoffe wie Grapefruits [also sehr reich an Vitamin C, Provitamin A, Kalium und Calcium].

Man schält sie am besten wie Orangen. Die Haut zwischen den Stücken entfernt man besser [man kann sie zwar essen, sie ist jedoch bitterlich].

Die säuerlich schmeckenden Früchte sind aromatischer, wenn die Schale schon leicht schrumpelig ist.

RAMBUTAN



Man nennt sie auch "haarige Litschi". Die rote ledrige Fruchtschale besitzt viele störrische Borsten.

Die Rambutan stammt aus feuchtwarmen Tropenregionen [Afrika, Australien, Südamerika; z.B. Thailand, Sri Lanka und Costa Rica]. Sie ist etwa pflaumengroß. Man schält die harte Schale wie bei Litschis.

Im Innern verbirgt sich ein weißes, geleeartiges Fruchtfleisch. Schale und Kern sind ungenießbar; das Fleisch schmeckt süß-säuerlich [weintraubenartig]. Sie ähnelt sehr den Litschis und gehört wie diese zur Gattung der Sapindaceae.

Man isst sie roh oder fügt sie zu Curries dazu. Neben sehr vielen Vitaminen [noch reicher an Vitamin C als die Litschi] und Kohlenhydraten stecken in ihr wichtige Mineralstoffe.

TAMARILLO



Die **Tamaril** [Tamarillo, Tamarilo] ist die aus Südamerika stammende "**Baumtomate**" und gedeiht oberhalb 1000 m. Später kam sie auch nach Neuseeland.

Die olivengroße rote Beerenfrucht [bis 10 cm lang und 75 g schwer] besitzt ein geleeartiges gelbes bis orangefarbenes Fruchtfleisch mit leicht bitteren Kernen. Die ganze Frucht ist essbar [Schale aber nicht] und schmeckt [da entfernt verwandt] tomatenähnlich herb-süßsauer und etwas bitterlich; man löffelt sie einfach aus. Man kann auch wie bei Tomaten nach kurzem Brühen die Haut abziehen.

Tamarillos passen zu Fleisch, Käse, Fisch, in Chutneys, Dips, Kompott, Marmelade oder Drinks und lassen sich auch wie Tomatensalat zubereiten. Die bittere Schale sollte man vor der Verarbeitung abziehen. Sie enthalten viel Provitamin A, Folsäure und Vitamin C. Sie sind sehr druckempfindlich und halten sich bei Kühlung maximal eine Woche.

TAMARINDE



Tamarinden (oder auch Indische Datteln) sind die Früchte eines Baumes, den man z.B. in Afrika und Asien findet. Die bis zu 20 cm langen Früchte sind braun; in deren Hülsen liegen die Samen. Sie enthalten vor allem Wasser und Kohlenhydrate, aber auch viele Mineralien (z.B. Eisen, Calcium und Phosphor) und besitzen eine antiseptische Wirkung. Das bräunliche Fruchtfleisch schmeckt wegen des hohen Gehalts an Weinsäure herb-sauer. Man kandiert das

Fruchtfleisch und genießt es als Konfekt oder stellt daraus Limonaden her. Tamarindensaft setzt man auch verschiedenen Würzsaucen hinzu (z.B. zur Worcestersauce).

EINTEILUNG DER FRÜCHTE

Je nach Zweck verwendet man verschiedene Einteilungen der Früchte. Im Küchen- und Gastronomiebereich ist diese nach Fruchtaufbau und Samen üblich ...

Steinobst

Kirschen
Aprikosen
Pflaumen
Pfirsiche
Mirabellen
Nektarinen

u.a.

Kernobst

Äpfel
Birnen
Vogelbeere !!
Mispel !!
Quitten
Nashi

u.a.

Beerenobst

Johannisbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren
Erdbeeren
Brombeeren
Preiselbeeren
Weintrauben

u.a.

Südfrüchte

Orangen
Bananen
Kiwis
Mangos
Grapefruits
Ananas
Zitronen
Limetten

u.a.

Schalenobst

Haselnüsse
Erdnüsse
Kokosnüsse
Walnüsse
Macadamianüsse
Maronen
Pinienkerne

u.a.

Trockenobst

Datteln
Trockenpflaumen
Rosinen
getr. Feigen
Sultaninen
getr. Gojibeeren

u.a.

Es gibt auch andere Einteilungen, z.B. nach der Pflanzenfamilie.



INHALTSSTOFFE DER FRÜCHTE

In Früchten steckt eine Menge **Gesundheit**.

Beispiel: Ein **Apfel** enthält z.B. 35 mg Vitamin C (das meiste in der Schale), Vitamine A und B1, B2, B6 und Folsäure, Mineralstoffe wie Iod, Eisen und Kalium, Ballaststoffe wie Pektin und Zellulose, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Polyphenole, rote Farbstoffe z.B. Flavonoide, Gerbstoffe, Carotinoide), Fruchtsäuren wie Äpfel- und Zitronensäure sowie 85% Wasser. Du kennst sicher Sorten wie Golden Delicious, Jonagold, Boskoop oder Granny Smith. Äpfel sind gut fürs Herz, für den Darm und auch sonst. Ein Apfel hat nur 65 kcal (272 kJ).

Traubenzucker, Fruchtzucker Energiespender

Zu viele Früchte sind aber deshalb nicht so gut (besonders abends), da die Bauchspeicheldrüse übermäßig belastet wird. Gemüse ist besser.

Fruchtsäuren verdauungsfördernd, Geschmack

Vitamine und Mineralstoffe wichtig für alle Stoffwechselvorgänge (z.B. für Knochenaufbau, Sehen, Nerven, Blut, Immunsystem ...)

Zellulose unlösliche Ballaststoffe; regen Verdauung an; sättigt

Pektin lösliche Ballaststoffe; binden im Darm Schadstoffe

sekundäre Pflanzenstoffe beugen Entzündungen, Krebs usw. vor (z.B. im Darm), halten Immunsystem fit

Wasser Durst löschend; Lösungs-/Transportmittel im Körper

5 am Tag

Man empfiehlt **5 Portionen Obst und Gemüse am Tag** (600–700 g), davon etwa höchstens 250–300 g Früchte (also etwa 2 Portionen wegen des Fruchtzuckers). Je mehr Farben, umso besser.

Das sind 600 g Obst und Gemüse: 1 Glas frisch gepresster Orangensaft morgens, 1 Orange vormittags oder eine Hand voll Beeren, 1 Tomate mittags, 1 großes Stück Gurke mittags, 1 Apfel nachmittags, ¼ Blumenkohl oder Broccoli abends.



Das kleine exotische Früchtelexikon ist ein Service von Deinem ...

EINE WELT LADEN

Weißwasser

Für gerechten Handel und Ökologie.

sowie der gemeinnützigen

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

So erreichst Du uns ...

EINE WELT LADEN
02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr,

Freitag 10 bis 13 sowie 15 bis 18 Uhr

Telefon **03576 2529029**

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Quellen: Für unser Früchtelexikon nutzten wir folgende Informationsquellen ...

Internet → gepa.de, el-puente.de, fair4you-online.de, fairtrade.de, fairtrade-deutschland.de, wikipedia.de, banafair.de, preda.org, tatort-verein.de, pixabay.de

Literatur und Informationsmaterialien ↓

- Produktinformationen der OASIS Teehandel GmbH Bondorf sowie der GEPA Wuppertal, von El Puente Nordstemmen und Weltpartner Ravensburg [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren, Infos auf Produktverpackungen]
- Flyer des Tatort-Vereins e.V. aus verschiedenen Jahren
- Colonialwaren [Bananen, Tee, Kaffee, Honig, Kakao]. Misereor 1995. Materialien für die Schule Nr. 19, Aachen: MVG
- Kann ich die Welt retten?, Katrin Schüppel, Verlag an der Ruhr 2009, Unterrichtsmaterial
- Informationsmaterialien von Fairtrade Deutschland e.V. Köln [2011 und 2012]: Factsheets Orangen sowie Bananen
- Exotische Früchte, Verlag Edition XXL GmbH 2002
- Brigitte Kranz, Heimische und exotische Früchte, Weltbild GmbH, 2012
- Be my guest, Cornelsen Verlag Berlin 2012, Arbeitsmaterialien zur Nachhaltigkeit
- Die internationale Speisekammer, Lebensmittelkunde von A-Z, Dorling Kindersley Ltd. London, SDK Verlags GmbH Stuttgart 1991
- Astrid Steidl, Iss dich schlau!, Clevere Ernährung für Kinder und Teenager, Nymphenburger in der F.A. Herbig's Verlagsbuchhandlung GmbH München, 2014

