



## Passionsfrüchte sind gesund



**Maracuja** ist der spanische Oberbegriff für die Familie von Passionsfrüchten. Es sind die Früchte der **Passionsblume** [**Passiflora edulis**], einer tropischen **Liane** mit ca. 400 Arten. Die etwa **20 essbaren Sorten** sehen sich manchmal äußerlich nicht sehr ähnlich. Schmackhaft sind sie roh (bei schrumpeliger Außenhaut) oder man nimmt sie zur Herstellung von Desserts, Fruchtaufstrichen und Getränken. Bekannt ist auch Maracuja-Likör. Zu den Passionsfrüchten zählen z.B. die **Maracujas**, **Curubas**, **Barbadines** und die **Granadillas**.

*Bild (jeweils geschlossen und geöffnet): oben Granadilla, unten Maracuja.*

Wenn die **Schale** einer Maracuja **schrumpelig** ist, ist dies ein Zeichen, dass sie **reif** ist und so das volle Aroma besitzt. Maracujas beginnen schon nach einer Woche nach der Ernte bis zur Vollreife zu schrumpeln, während die Granadillas auch bei voller Reife glatt bleiben.

Die Früchte halbiert man am besten mit einem Messer und löffelt sie einfach aus. Die Schale kann man nicht essen. Mit einem scharfen Brotmesser mit Säge kann man die Frucht splitterfreier öffnen, vor allem die relativ harte Granadilla.

Die Urheimat ist wohl **Südamerika**. Hier ein Steckbrief ...

**Hauptanbaugebiete** heute → in den Tropen und Subtropen von Mittel- und Südamerika, aber inzwischen auch anderswo [z.B. in Asien] bis max. 2300 m Höhenlage

**Botanisches** → die bis zu 12 cm langen **Beeren** mit maximal 7 cm Durchmesser wachsen z.B. in Brasilien an einer Kletterpflanze [Liane] mit 5-10 m langen Ranken, die ähnlich wie Weinreben kultiviert wird [insgesamt kann eine Pflanze 80 m lang und 10 m hoch werden]; sie besitzt immergrüne bis zu 20 cm große gezähnte dreilappige Blätter sowie rote bis violette Blüten mit weißen Spitzen; es ist eine selbst befruchtende Pflanze, die viel Laub abwirft

**Inhaltsstoffe** → enthalten Zucker [Saccharose, Glucose, Fructose] und organische Säuren [z.B. Zitronen- und Apfelsäure], sehr viel Vitamin C, Provitamin A [vor allem die Maracuja], Riboflavin [B<sub>2</sub>], Niacin [B<sub>3</sub>] und B<sub>6</sub>, Calcium, Eisen und Natrium

Passionsfrüchte beinhalten 63 % Wasser, 23 % Kohlenhydrate, 10 % Ballaststoffe, 2 % Eiweiße

**Passionsgenuss** → sie sind (je nach Sorte) reif gelb [Maracuja], orange [Granadillas], rot, grün, violett bis dunkelbraun oder schwarz; birgt ein mit vielen Samen [angenehm knusprig schmeckend] durchsetztes grünliches Fruchtfleisch [sehr saftig, leicht sauer und etwas schleimig, mit pfirsich-himbeerähnlichem Geschmack; **Granadillas** sind süßer, extrem aromatisch und weniger herb, während **Maracujas** herb-säuerlich, orangenartig schmecken; die gurkenähnlichen grünen **Curubas** sind mild-würzig und säuerlich und **Barbadines** eher etwas fade

**Verwendung in der Küche** → als Frischobst [sehr schmackhaft und aromatisch], in Süßspeisen bzw. Desserts, in Saucen, Chutneys und Marmelade; Begleiter für Fruchtsalate, Eis etc.

**wirtschaftliche Bedeutung** → Getränkeherstellung [z.B. Limonaden], Maracuja-Likör, Passionsfruchtsirup; ideal für Süßspeisen, Fruchtsahne und Eis], Marmeladen und Süßspeisen

Aus den Samen lässt sich ein Öl [**Maracujaöl**] gewinnen, u.a. für Kosmetika.

**Einkaufstipp** → keine Früchte mit Druckstellen kaufen, da das Innere schnell verdirt/fault

**Tropischer Eisbecher** → 2 Scheiben Ananas, 1 Mango, 1 kleine Orange und 1 rote Pflaume in kleine Würfel bzw. Stücke schneiden und mit Zucker süßen. Außerdem 200 mL Sahne steif schlagen und dazu etwa 4 cL Passionsfruchtsirup unterheben. Eine Granadilla auslöppeln und samt Kernen ebenso zur Sahne geben. Früchte und Sahne über 1-2 Kugeln Erdbeereis pro Portion [oder Eis Ihrer Wahl] geben, auch per Sahnespender. Mit Carambola-Scheiben dekorieren. Eventuell noch mit einem Schuss Maracuja-Likör übergießen.