



Die **Papaya (Carica papaya)** [zuweilen auch **Baummelone** genannt] stammt vermutlich aus Südmexiko. Man sagt, dass sie eine der vitaminreichsten und zugleich gesündesten Früchte überhaupt sei. Sie lässt sich **reif Obst** genießen, aber auch grün [im **unreifen** Zustand] wie **Gemüse** nutzen: *Ist die Papaya unreif [dunkelgrün, weiße Kerne, weißes Fleisch], so verwendet man sie als Gemüse. Grün geerntete Früchte bleiben auch grün. Reife Papayas hingegen werden wie Früchte gegessen bzw. verarbeitet. Ihre Kerne sind schwarz, das Fruchtfleisch orange und die Schale gelbgrün.*

Hier ein kleiner Steckbrief der Papaya ...

**Urheimat** → Mittelamerika, Südmexiko

**Hauptanbaugebiete 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; der Baum hat keine Zweige, sondern nur große langstielige Blätter direkt am Stamm; die Früchte hängen wie Trauben ebenfalls direkt am Baumstamm  
*überhaupt nicht mit Melonen verwandt*

**Chromosomenzahl** (diploide Körperzelle) → meist 18

**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** → melonen- oder marillenähnlich, reif sehr süß nach Aprikosen, Waldmeister und Himbeeren schmeckend (jedoch nicht so intensiv)

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

*in der Lebensmittelindustrie nimmt man Papain als Fleischzartmacher*

**Inhaltsstoffe reife Frucht** → sehr viel Provitamin A, Vitamin B<sub>2</sub> und C, viele Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen, Calcium, Magnesium, Enzym Papain in geringeren Mengen etc.

**Wirkung** auf die **Gesundheit** → Vitaminspender und Vorbeugung von Mangelerscheinungen; gut für Stoffwechsel und Verdauung (hilft bei Verdauungsbeschwerden); hemmt das Wachstum von Krebszellen

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

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

**Papayas richtig genießen** → Beträufle die halbierte, geschälte und [mittels Teelöffel] entkernte Papaya vor dem Genuss mit etwas Limetten- oder Zitronensaft, da Papayas keine Fruchtsäuren enthalten. Auch etwas Zucker oder Ingwer intensiviert den Geschmack.

**Verwendung** → Rohverzehr der reifen Früchte, außerdem in Salaten und Mixgetränken, zu Fleisch und Fisch, in Reisgerichten; unreife Papaya für Chutneys, Curries und Salsas





## Alles über die Papaya **Tipps und Tricks**

**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]

**Genusstipp** → Reife Früchte schmecken noch besser [ausgewogener], wenn man sie mit etwas Zitronen- oder Limettensaft betröpfelt.

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

**Kerne** → Die schwarzen, scharf-pfefferartig oder nach Kapuzinerkresse schmeckenden **Kerne** lassen sich als Gewürz einsetzen.

## Alles über die Papaya **Rezeptideen**

**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 Currysüppchen 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 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 Papaya-Hälfte 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.

Quellen: wikipedia.de, kuechengoetter.de, zentrum-der-gesundheit.de; Exotische Früchte, Verlag Edition XXL GmbH 2002

