

Exotische Früchte



	Papaya	Kumquat	Passionsfrucht (Passionsfrucht)	Sternfrucht (Karambole)
Lagerung/ Reifung	Ca. 14 Tage haltbar, reifen nicht nach. Reife Früchte sind gelb oder rötlich verfärbt und lassen sich mit dem Finger leicht eindrücken.	Bei 10 °C ca. 4 Wochen haltbar, ggf. mit einer Folie vor dem Austrocknen schützen.	Ca. 3–4 Wochen im Kühlschrank haltbar, reifen nicht nach. Unreif sind sie grün, reif je nach Art gelb, rot oder violett mit leicht faltiger Haut.	Unreife Früchte sind grünlich und reifen langsam nach. Reif sind sie gelb-orange und einige Tage haltbar.
Inhaltsstoffe	Enzym Papain, Vitamine A, B, C und E, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium	Vitamine B und C, Kalzium, Phosphor	Vitamin C, β -Carotin, Niacin, Flavonoide (z. B. Vitexin), Cumarine, Maltol, Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin	Vitamin A und C, Kalzium, Eisen, Oxalsäure
Nährwerte pro 100 g:	Energie: 12 kcal KH: 2,5 g 0,2 BE	Energie: 64 kcal KH: 15 g 1,2 BE	Energie: 67 kcal KH: 13 g 1,1 BE	Energie: 23 kcal KH: 4 g 0,3 BE
Herkunft	Ursprünglich aus Lateinamerika, wird sie heute weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut.	Ursprünglich aus China und Indochina, wird sie heute in allen subtropischen Gebieten, wo auch Orangen wachsen, angebaut.	Ursprünglich aus Amerika, wird sie heute in vielen tropischen und subtropischen Gebieten angebaut.	Ursprünglich aus Südostasien, wächst sie heute in allen Tropen und frostfreien Subtropen.
Einsatzmöglichkeiten	Zu früh geerntete Papayas bleiben grün und reifen nicht nach. Man kann sie wie Gemüse verarbeiten und z. B. für Chutneys, Currys, und Salsas verwenden. Reife Papayas eignen sich hervorragend zum Rohverzehr, dazu einfach schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne heraus schaben. Papayas sind zum Frühstück, als Vorspeise oder zum Dessert ein ganz besonderer, erfrischender Genuss. In Salaten, Fleisch- und Fischgerichten sowie Mixgetränken bieten Papayas eine interessante Geschmacksvariante. Auch die scharf-würzigen Kerne sind essbar.	Kumquats können frisch mit Schale verzehrt werden. Zerkleinerte Früchte finden Verwendung in Obstsalaten, Cremes, Süßspeisen, Torten oder zur Garnierung von Wild- und Geflügelgerichten. Sehr dekorativ sind gefrorene Kumquats anstelle eines Eiswürfels in Aperitifs, Bowlen, Campari, Gin, Wermut, Whisky oder Mixgetränken. Auch zu Kompott, Gelee, Konfitüren und Marmelade können die Früchte verarbeitet werden.	Die Inhaltsstoffe der Früchte wirken schlaffördernd und entspannend. Bekannt sind die Früchte vor allem als Bestandteil von industriell hergestellten Säften. Um zu Hause den Saft aus frischen Maracujas zu gewinnen, schlägt man das Fruchtgelee am besten mit einem Mixer auf und streicht danach die Masse durch ein Sieb um den Saft aufzufangen. Maracujas können aber auch frisch verzehrt werden, dazu in der Mitte auseinanderschneiden, eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln und auslöffeln.	Sternfrüchte sind faserfrei, knackig und erfrischend-saftig im Geschmack. Die Sternfrucht kann gewaschen mit Schale verspeist werden, ist aber gekocht und scharf gewürzt auch passend zu herzhaften Fleischgerichten. In Scheiben geschnitten sieht sie wie ein Stern aus und eignet sich damit hervorragend zur Dekoration von weihnachtlichen Gerichten.

Exotische Früchte



	Kaki, Persimone, Sharon		Litschi, Rambutan		Drachenfrucht		Granatapfel	
Lagerung/ Reifung	Im Kühlschrank bis 8 Tage, bei Zimmertemperatur 4–6 Tage haltbar, harte Früchte reifen nach.		Einige Tage nicht zu feucht lagerbar. Rambutan sind im Handel in Folie verpackt, da sie an der Luft schnell austrocknen.		Früchte sind sehr druckempfindlich. Bei sorgsamem Umgang können auch reife Früchte zwei Wochen im Kühlschrank lagern.		Bei Zimmertemperatur 2–3 Wochen, gekühlt bei 5 °C und hoher Luftfeuchtigkeit monatelang haltbar.	
Inhaltsstoffe	Vitamine A und C, Kalzium		Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium		Vitamine B, C, E, Eisen, Kalzium, Phosphor		Vitamine B und C, Biotin, β -Carotin, Kalium, Kalzium, Eisen, Polyphenole	
Nährwerte pro 100 g:	Energie:	69 kcal	Energie:	74 kcal	Energie:	36 kcal	Energie:	68 kcal
	KH:	16 g	KH:	17 g	KH:	7,1 g	KH:	17,2 g
		1,3 BE		1,4 BE		0,6 BE		1,4 BE
Herkunft	Ursprünglich aus Asien, kommen sie heute aus Italien und Israel (Sharons sind eine milde Zuchtform aus der Sharonebene).		Litschis kommen ursprünglich aus China, Rambutan aus Vietnam und Indien. Heute werden sie in vielen subtropischen und tropischen Gebieten kultiviert.		Ursprünglich aus Mittelamerika wird sie heute hauptsächlich in Nicaragua, China, Vietnam und Israel angebaut.		Kommt ursprünglich aus dem Orient, wird heute in vielen Mittelmeerländern angebaut.	
Einsatzmöglichkeiten	Die Kaki kann nach dem Waschen wie ein Apfel mit Schale verspeist werden. Man kann sie problemlos aufschneiden, da die Frucht keinen Stein besitzt. Achtung: Die reife Frucht ist sehr empfindlich. Überreif erreicht die Frucht ihren besten Geschmack. Die Schale sollte etwas eindrückbar sein. Genießt man eine Kaki zu früh, sorgen Tannine (pflanzliche Gerbstoffe) für ein „pelziges“ Gefühl auf der Zunge.		Litschis und Rambutan werden überwiegend roh verzehrt. Hierzu befreit man das Fruchtfleisch wie ein gekochtes Ei von der spröden Schale und entfernt den Kern. Sie lassen sich gut mit anderen exotischen Früchten in Obstsalaten kombinieren. Ihr feines, erfrischendes Aroma harmoniert außerdem ausgezeichnet mit vielen Süßspeisen. Aber auch als Verfeinerung von Saucen zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten empfehlen Sie sich.		Die Drachenfrucht hat einen sehr dezenten, süßlichen, erfrischend-tropischen Geschmack, der etwas an Erdbeeren erinnern kann. Die Konsistenz ist ähnlich der einer Kiwi. Allerdings ist die Drachenfrucht völlig faserfrei und lässt sich sehr einfach auslöffeln. Gekühlt schmecken die Früchte besonders erfrischend. Die innere Schicht der rosafarbenen Schale kann mitgegessen werden.		Granatapfel mindert die schädlichen Wirkungen von zu viel Alkohol, Rauchen, UV-Strahlung und Umweltgiften. Er bindet freie Radikale, welche die Zellen angreifen und fördert die Reparatur bereits geschädigter Zellen. Außerdem wirkt er cholesterinsenkend und beugt erhöhten Blutfettwerten vor. Er mindert die Aufnahme von Zucker im Darm und verhindert so zu hohe Blutzuckerwerte. Die Fruchtkerne sind eine tolle Garnitur für Obst- oder Blattsalate. Frisch ausgepresst wie eine Orange kann man den Saft pur genießen oder zu Gelee weiterverarbeiten.	