

# GESCHMACK AUS DER FERNE

## KAKI →

(Diospyros kaki)

Die Kaki, eine der ältesten Kulturpflanzen, wird seit über 2.000 Jahren in China angebaut. Neben der kugelförmigen Kaki sind hierzulande auch die ovale Persimon und die flache, tomatenförmige Sharon bekannt. Die reifen Früchte können mit oder ohne Schale verzehrt werden und gelten dank ihres hohen Beta-Carotin-Gehalts und Glukoseanteils als gesunder Energielieferant.



## DURIAN

(Durio zibethinus)

Die in Asien als „König der Früchte“ bekannte Durian trägt hierzulande den weniger schmeichelhaften Namen „Stinkfrucht“. Trotz des eigenartigen Geruchs überrascht das süßliche und nussartige Fruchtfleisch, das sich unter der stacheligen Schale verbirgt, geschmacklich. Aufgrund des intensiven Geruchs ist es in vielen Ländern untersagt, Durians in Hotelzimmern oder in öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzehren.



## GRANADILLA →

(Passiflora ligularis)

Die exotische Granadilla gehört zur Familie der Passionsblumengewächse. Man erkennt sie an ihrer runden oder ovalen Form, einer ledrigen Schale und ihrem saftigen, aromatischen Fruchtfleisch mit essbaren schwarzen Samen. Ihr süßer Geschmack und ihr angenehmes Aroma machen sie zu einer beliebten Zutat in Fruchtsalaten und Getränken.



## ← PASSIONSFRUCHT

(Passiflora edulis)

Die Passionsfrucht prägt viele Multivitaminsäfte mit ihrem leicht säuerlichen Geschmack und ist nun vermehrt auch als Obst erhältlich. Im Kühlschrank aufbewahrt, schmecken Passionsfrüchte am besten, sobald ihre Haut faltig wird. Das Fruchtfleisch kann wie bei einer Orange gepresst oder wie bei einer Kiwi pur mit dem Löffel genossen werden. Inklusive der essbaren kleinen Kerne.



## DATTELN

(Phoenix dactylifera)

Datteln, eine süße Versuchung aus dem Orient, sind mit ihrem trockenen, extrem süßen Fruchtfleisch und hohem Zuckergehalt von 280 kcal/100 g auch als „Brot der Wüste“ bekannt (zum Vergleich: Bananen haben 88 kcal/100 g). Frisch sind sie nur kurz haltbar, getrocknet können sie bis zu einem Jahr gelagert werden.

## KARAMBOLE

(Averrhoa carambola)

Die Karambole, auch als Sternfrucht bekannt, beeindruckt nicht nur durch ihre sternförmige Optik, sondern bietet auch einen hohen Gehalt an Vitamin A, C, Calcium und Eisen. Das gelbliche Fruchtfleisch erinnert an den Geschmack von Stachelbeeren. Wie bei einem Apfel kann auch die Schale mitgegessen werden.



## FEIGE

(Ficus carica)

Mutige Genießer sollten frische Feigen probieren. Die grün-violetten Früchte überzeugen mit leichter Süße und wunderbarem Aroma. Pur, mit gewaschener Schale, oder in Salaten, Nachspeisen sowie in Verbindung mit Ziegenkäse sind sie ein exotisches Geschmackserlebnis. Beim Kauf achten Sie bitte auf eine weiche, aber nicht matschige Schale. Da Feigen sich nicht gut lagern lassen, am besten nach Bedarf kaufen.



## MANGO

(Mangifera indica)

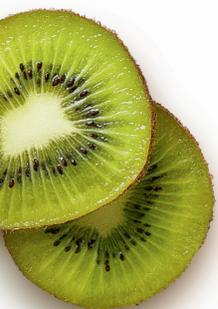
Die tropische Mango ist mit ihrem süßen Geschmack eine beliebte Exotin. Sie enthält reichlich Provitamin A und Vitamin C bei wenig Kalorien. Um den flachen Kern in der Mitte zu umgehen, schneidet man das Fruchtfleisch einfach links und rechts davon ab. Reife Mangos erkennt man nicht an der Farbe, sondern am Duft, und an der leichten Nachgiebigkeit bei Druck. Unreife Früchte können durch Einwickeln in Zeitungspapier zu Hause nachreifen.



## ← KIWI

(Actinidia deliciosa)

Die einst als „Chinesische Stachelbeere“ bekannte Frucht kam um 1900 von China nach Neuseeland und erst in den 1950er Jahren nach England, wo sie den Namen „Kiwi“ erhielt. Die braun-haarige Frucht ist aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und Ballaststoffanteils international begehrt. Durch das enthaltene Enzym Actinidain fördern Kiwis die Verdauung. Ihr Fruchtfleisch ist grün, gelb oder rot.



## RAMBUTAN →

(Nephelium lappaceum)

Die Rambutan ist nach dem malaiischen Wort „rambat“ (Haar) benannt und wird auch als „behaarte Litschi“ bezeichnet, mit der sie verwandt ist. Vorsichtig angeritzt und geschält, birgt das weiße Fruchtfleisch einen großen Kern, der nicht essbar ist. Die Rambutan eignet sich für den puren Genuss oder als exotische Zutat in Obstsalaten und Desserts.



## GUAVE

(Psidium guajava)

Guaven sind im Supermarkt noch eher selten zu finden. Doch mit ihrem extrem hohen Vitamin-C-Gehalt (viermal so hoch wie in der bereits vitaminreichen Kiwi) und Provitamin-A-Anteil stärkt das exotische Obst die Abwehrkräfte. Reife Früchte haben eine gelbliche Färbung, das Fruchtfleisch variiert je nach Sorte in Weiß, Gelb oder Rosa und ist leicht körnig. Der süßsaure, aromatische Geschmack erinnert an Birnen oder Erdbeeren.



## GRANATAPFEL

(Punica granatum)

Der Granatapfel symbolisiert Leben, Fruchtbarkeit sowie Macht und gilt als Aphrodisiakum. Die vielen essbaren Kerne unter der Schale lassen sich leicht freilegen: Einfach den Granatapfel halbieren, auf die Handfläche legen, über einer Schüssel kräftig draufschielen und die Kerne fallen heraus. Vorsicht: Früher wurden mit Granatäpfeln Orientteppiche gefärbt! Zudem enthält er viele gesundheitsfördernde Polyphenole.



## ← AVOCADO

(Persea americana)

Das butterartig-nussige Fruchtfleisch der zur Familie der Lorbeerengewächse gehörenden Avocado versteckt sich unter einer grünen, ledrigen Schale. Reich an gesunden Fetten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, ist sie vielseitig in der Küche beliebt, z.B. in Guacamole, auf Toast oder in Salaten. Die Saison variiert, doch Avocados sind in vielen Regionen ganzjährig erhältlich.