GESCHMACK AUS DER FERNE

Bananen, Orangen und Ananas sind mittlerweile so selbstverständlich im Supermarkt erhältlich, dass die Bezeichnung „Exoten“ für diese Früchte fast irritierend klingt. Aber als Exoten gelten nun mal jene Früchte, die eigentlich nicht in Mitteleuropa vorkommen und daher importiert werden müssen. Doch neben den tropischen Klassikern wie Ananas und Co. ist hierzulande mittlerweile ein breites Sortiment an exotischen Früchten erhältlich. Wenn Sie sich auf eine kulinarische Reise in die Südsee begeben, den Geschmack Asiens entdecken oder dem Zauber des Orients erliegen wollen - wir geben Ihnen hier einen kleinen Überblick.

KAKI (DIOSPYROS KAKI)

Die Kaki gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und wird in China seit über 2000 Jahren angebaut. Neben der Kaki, die kugelförmig ist, sind hierzulande auch zwei weitere Zuchtsorten bekannt: die Persimon, die eher oval ist, und die flache, tomatenförmige Sharon. Die reifen Früchte können mit der Schale verzehrt werden, doch meist werden sie geschält. Die Kaki enthält viel Beta-Carotin (Provitamin A) und ist dank ihres hohen Glukoseanteils ein gesunder und leckerer Energielieferant.

Saison: Oktober – April

MARACUJA (PASSIFLORA EDULIS)

Die Maracuja gehört zur Familie der Passionsfrüchte und verleiht den meisten Multivitaminsäften ihren charakteristischen, leicht säuerlichen Geschmack. In den letzten Jahren gibt es sie aber auch vermehrt als Obst zu kaufen. Am besten lagert man Maracujas im Kühlschrank; richtig reif und lecker sind sie, wenn die Haut faltig wird. Dann kann man sie entweder wie eine Orange auspressen oder einfach wie eine Kiwi pur mit dem Löffel genießen. Die kleinen Kerne kann man übrigens mitessen.

Saison: ganzjährig

KIWANO (CUCUMIS METULIFERUS)

Ebenfalls stachelig kommt die Kiwano daher, die Frucht der Horngurke. Ihren Ursprung hat sie in Afrika, mittlerweile wird sie auch in Neuseeland und Israel angebaut. Wenn die Schale gelb ist, ist die Frucht reif. Dann kann man die Kiwano wie eine Kiwi genießen – längs durchschneiden und auslöffeln. Auch hier können die Kerne mitgegessen werden. Das grüne, saftige Fruchtfleisch erinnert geschmacklich an einen Mix aus Bananen, Zitronen und Passionsfrucht. Besonders erfrischend im Sommer ist die Kiwano direkt aus dem Kühlschrank, doch Vorsicht: Unreife Früchte verderben schnell im Kühlschrank, also besser bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

Saison: Januar – Juni

DURIAN (DURIO ZIBETHINUS)

In vielen asiatischen Ländern wird Durian als „König der Früchte“ bezeichnet, hierzulande kennt man den stacheligen Exoten auch unter dem wenig schmeichelhaften Namen „Stinkfrucht“. Doch so seltsam der Geruch, so besonders der Geschmack: Das Fruchtfleisch, das sich wie bei einer Kastanie unter der stacheligen Schale verbirgt, schmeckt nämlich süßlich und nussartig. Weil der starke Geruch allerdings nur schwer wieder loszuwerden ist, ist es in vielen Ländern verboten, Durians mit ins Hotelzimmer oder die U-Bahn zu nehmen.

Saison: April – Juli

DATTELN (PHOENIX DACTYLIFERA)

Ein süßer Traum aus dem Orient: Die Früchte der Dattelpalme sind eine ganz besondere Nascherei. Das Fruchtfleisch ist eher trocken und sehr süß – kein Wunder, denn die Dattel hat einen hohen Zuckeranteil. Und weil Datteln mit 280 kcal pro 100 g sehr nahrhaft sind, nennt man sie auch das „Brot der Wüste“ (zum Vergleich: Bananen haben 88 kcal/100 g). Frische Datteln halten sich nur wenige Tage, getrocknet können sie bis zu einem Jahr gelagert werden.

Saison: September – Februar

KARAMBOLE (AVERRHOA CARAMBOLA)

Die Karambole verdankt ihre Bekanntheit vor allem ihrer besonderen Form: In Scheiben geschnitten erinnert sie an einen Stern, weshalb sie auch überwiegend als Sternfrucht bezeichnet wird. Doch die Karambole ist mehr als nur hübsche Deko, sie kann auch mit einem hohen Anteil an Vitamin A und C sowie Calcium und Eisen punkten. Das gelbliche Fruchtfleisch erinnert ein wenig an den Geschmack von Stachelbeeren, die Schale kann, wie bei einem Apfel, mitgegessen werden.

Saison: ganzjährig

FEIGE (FICUS CARICA)

Wer kein Feigling ist, sollte unbedingt mal eine frische Feige probieren: Die grün-violetten Früchte überzeugen mit einer leichten Süße und einem wunderbaren Aroma. Verzehrt werden kann die Frucht des Feigenbaums pur und mit Schale (natürlich vorher gewaschen), aber auch in Salaten, Nachspeisen oder mit einem würzigen Ziegenkäse ist sie ein exotisches Geschmackserlebnis. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schale weich, aber nicht matschig ist. Feigen lassen sich nicht gut lagern, deswegen sollten sie am besten immer nach Bedarf gekauft werden.

Saison: Mai – Oktober

GUAVE (PSIDIUM GUAJAVA)

Guaven findet man eher selten im Supermarkt. Leider, muss man sagen, denn dieser Exot ist besonders gesund. Mit einem extrem hohen Gehalt an Vitamin C (und zwar viermal so viel wie die schon sehr vitaminreiche Kiwi) und Provitamin A unterstützt die Guave die Abwehrkräfte. Die Früchte sind reif, wenn sie eine gelbliche Färbung haben, das Fruchtfleisch ist je nach Sorte weiß, gelb oder rosa und leicht körnig. Der Geschmack ist süßsauer aromatisch und erinnert an Birnen oder Erdbeeren.

Saison: April – September

LITSCHI (LITCHI CHINENSIS)

Die Litschi, auch Chinesische Haselnuss oder Liebesfrucht genannt, hat ihren Ursprung in China. Die ledrig-harte Schale kann man wie bei einem Ei abpellen, das weiße Fruchtfleisch duftet leicht nach Rosen und schmeckt aromatisch-süß. Vorsicht: Im Inneren befindet sich ein großer Kern, den man nicht essen kann. Litschis enthalten vor allem Vitamin C, Folsäure, Kalium und Phospor. Die Früchte werden häufig in Sirup eingelegt und gehören zu den am häufigsten konservierten Obstarten.

Saison: Dezember – August

KIWI (ACTINIDIA DELICIOSA)

Die früher als „Chinesische Stachelbeere“ bezeichnete Frucht gelangte um 1900 von China nach Neuseeland und von dort aus erst in den 1950er Jahren nach England, wo sie ihren Namen „Kiwi“ erhielt. Seitdem ist die braun-haarige Frucht international heiß begehrt – kein Wunder, kann sie doch mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt und Ballaststoffanteil überzeugen. Zudem unterstützen Kiwis die Verdauung, sie enthalten nämlich das Eiweiß zersetzende Enzym Actinidain. Von daher empfiehlt es sich übrigens nicht, Kiwis mit Milchprodukten zu mischen.

Saison: Dezember – August

RAMBUTAN (NEPHELIUM LAPPACEUM)

Die Rambutan ist eine entfernte Verwandte der Litschi, ihr Name leitet sich vom malaiischen Wort „rambat“, was „Haar“ bedeutet, ab. Von daher verwundert es nicht, dass die Frucht auch „behaarte Litschi“ genannt wird. Die Schale sollte vorsichtig mit einem Messer angeritzt und dann abgezogen werden. Im weißen Fruchtfleisch steckt, wie bei der Litschi, ein großer Kern, den man nicht essen sollte. Wie viele Exoten schmeckt die Rambutan pur oder in Obstsalaten oder Desserts.

Saison: ganzjährig

GRANATAPFEL (PUNICA GRANATUM)

Der Granatapfel ist das Symbol für Leben, Fruchtbarkeit und Macht. Und er gilt in vielen Ländern als Aphrodisiakum. Unter der Schale sammeln sich viele kleine Kerne, die man komplett essen kann. Um an die heranzukommen, gibt es einen einfachen Trick: Den Grantapfel quer halbieren, auf die Handfläche legen, über eine Schüssel halten und mit einem Kochlöffel kräftig draufschlagen. Die Kerne fallen dann wie von selbst in die Schüssel. Vorsicht: Früher wurden mit Granatäpfeln Orientteppiche gefärbt! Zudem enthält der Granatapfel viele Polyphenole, also sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf den Körper auswirken.

Saison: Juni – Dezember

MANGO (MANGIFERA INDICA)

Die Mango ist eine der beliebtesten Exoten, deswegen wird sie auch „Königin der Früchte“ genannt. Mangos stecken voller Provitamin A und Vitamin C und haben wenig Kalorien. In der Mitte der Frucht steckt ein flacher Kern, der sich nicht komplett vom Fruchtfleisch lösen lässt. Also einfach mit einem Messer das Fruchtfleisch links und rechts vom Kern abschneiden. Ob eine Mango reif ist, erkennt man übrigens nicht an der Farbe, sondern daran, dass sie duftet und auf Druck leicht nachgibt. In Zeitungspapier gewickelt kann man unreife Früchte zu Hause schnell nachreifen lassen.

Saison: ganzjährig

JAVAAPFEL (SYZYGIUM SAMARANGENSE)

Zugegeben, er ist ein wirklich seltener Gast, aber der Javaapfel, auch Wachsapfel genannt, ist einen Versuch wert. Durch sein glockenförmiges Äußeres sieht er ein wenig aus wie eine gewachste Paprika, aber er gehört zu den Beerenfrüchten. Der Javaapfel besteht zu über 90 % aus Wasser und ist daher sehr kalorienarm. Der leicht säuerliche Geschmack erinnert dabei etwas an europäische Äpfel. Verzehrt wird Er meist roh, aber wie viele Früchte eignet er sich auch für Kompott oder Desserts.

Saison: November – April

Bildnachweis: Shutterstock

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
Beusselstraße 44 N-Q | 10553 Berlin | Tel.: 030 – 394 06 40 – 0
Fax: 030 – 394 06 40 – 200 | E-Mail: info@cfgastro.de | www.cfgastro.de

Lieber digital? Dann einfach unter www.cfgastro.de