

# Exotische Früchte

## Ananas und Baby-Ananas

Sie kommen aus Ghana und der Elfenbeinküste.

«Flugananas» werden ausgereift geerntet und kosten etwas mehr als «Schiffsananas»: Sie werden grün geerntet und reifen auf der Reise.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Eine Ananas muss typisch duften und sollte kaum mehr grüne Stellen aufweisen. Die Blattkrone muss frisch aussehen und die Herzblätter lassen sich leicht auszipfen.

### **Verwenden:**

Frisch schmeckt die Ananas am besten.

Auch in Kombination mit exotischen Früchten oder Beeren.

Ideal für Sweet-and-sour-Gerichte: Die Süsse verträgt sich gut mit Schärfe.

Pikant in Kombination mit Fisch und Geflügel.

### **Geschmack:**

Ananas ist süß und trotzdem kalorienarm.

Einige Tropfen Zitronen- oder Limesaft machen sie noch aromatischer.



## Avocado

Sie kommt aus Spanien und Israel.

Die Früchte sind meistens noch ziemlich hart und entfalten ihr Aroma erst, wenn sie weich sind.

Mit den Fingerspitzen spüren, in welchem Reifestadium sie sind.

Oder lassen Sie sich beraten.

Zum Nachreifen bei Raumtemperatur aufbewahren.

Zusammen mit einem Apfel in einem Papiersack kann man den Vorgang beschleunigen.

### **Verwenden:**

Mit Tomaten, Koriander und Zwiebeln in Guacamole.

Oder roh, mit wenig Limesaft, Salz und Pfeffer gewürzt, aus der Schale löffeln.

Avocado erst kurz vor dem Servieren aufschneiden und sofort mit Säure, z.B. Zitronensaft, mischen, damit sie sich nicht verfärbt.

Passt gut zu geräuchertem Fisch und Geflügel.

**Geschmack:** Avocado ist nussig-neutral und kann süß oder pikant zubereitet werden. Je nach Sorte unterschiedlicher Fettgehalt.



## Bananen und Baby-Bananen

Sie kommen aus Kolumbien und Ecuador und sind eigentlich Beerenfrüchte.

Sie werden immer grün geerntet und reifen während der Reise in speziellen Reifekammern.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Reife Bananen sind gelb, vollreife haben dunkle Punkte auf der Schale.

Bei Raumtemperatur nachreifen lassen.

### **Verwenden:**

Frisch genießen oder in Fruchtsalaten. Passen auch gebraten zu Reisgerichten.

**Geschmack:** Bananen und Baby-Bananen sind süß und sehr aromatisch.

### **Warum Bananen krumm sind:**

Weil jede einzelne Frucht erst nach unten hängend wächst, dann hormonbedingt zuerst nach aussen, dann nach oben weiterwächst.



## Cherimoya

Von Oktober bis März kommen sie aus Südspanien, sonst aus Chile, Peru und Thailand.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Cherimoya-Früchte sind sehr druckempfindlich und nur begrenzt - auf weicher Unterlage im Kühlschrank - haltbar.

Bei Raumtemperatur - wie Avocado - nachreifen lassen.

### **Verwenden:**

Am besten eisgekühlt und roh mit wenig Zitronen- oder Limesaft aus der Schale löffeln. In Fruchtsalaten oder mit Milchprodukten gemischt als Crème.

### **Geschmack:**

Das Fruchtfleisch schmeckt nach Vanille, süß, rahmig, mit vielen dunklen Kernen, die nicht mitgegessen werden können.



## Datteln

Die pflaumenartigen, länglich-ovalen Früchte sind 8-10 cm lang, rötlich-braun und innen weiß mit einem steinharten, graubraunen, ungenießbaren Kern.

Ihr Geschmack ist honigsüß und delikats.

Beheimatet ist die Dattel im subtropischen Afrika. Angebaut wird sie hauptsächlich in Nord- und Südafrika, Israel, Griechenland, Iran, Irak, Australien, südliche USA, Texas und Mexiko.

Man unterscheidet zwischen der Frischfrucht, die zwischen Oktober und Februar frisch und im restlichen Jahr tiefgekühlt gehandelt wird, und der Trockenfrucht, deren Hauptverkaufszeit in den Wintermonaten ist, die aber praktisch unbegrenzt haltbar ist.

Datteln sind reich an Kohlenhydraten, die in erster Linie aus leicht verdaulichem Invertzucker bestehen, wie er auch in Honig enthalten ist.

Trockendatteln sind praktisch unbegrenzt haltbar.

Frische Datteln werden überwiegend roh verzehrt. Obstsalaten verleihen sie eine orientalische Note. Verlockend sind auch mit Käse und Speck umhüllte und gegrillte Datteln. Süße Leckermäuler können bestimmt mit Marzipan und Nougat gefüllten Datteln nicht widerstehen.



## Feigen

Frische Feigen kommen in den Wintermonaten aus Südamerika, von Juni bis Juli aus Spanien und Italien

und von September bis November aus Frankreich und der Türkei.

Die birnenförmigen Früchte werden bis zu 8 cm groß.

Die Farbe der dünnen Schale variiert von gelb über grün bis hin zu dunkelviolet.

Je dunkler die Schalenfärbung der Feige ist, desto süßer, weicher und cremiger ist das hellrosa bis dunkelrote süß-aromatische, mit kleinen Samenkernen durchsetzte Fruchtfleisch.

Frische Feigen sollten möglichst bald verzehrt werden. Bis dahin werden sie abgedeckt, frei nebeneinander liegend im Kühlschrank aufbewahrt.

Feigen werden fast ausschließlich roh gegessen. Dazu wird die gut gekühlte Frucht der Länge nach halbiert und ausgelöffelt oder geviertelt und das Fruchtfleisch von der Schale abgelöst.

Frische Feigen passen ideal zu herzhaften Beilagen wie Käse, Schinken und Salami, als Beigabe zu Fruchtsalaten oder verarbeitet zu Kompott, Mus oder Marmelade.

Feigen verleihen Fleisch- und Geflügelgerichten eine raffinierte, orientalische Note.



## Granadilla

Sie kommt aus Kolumbien, Südafrika und Australien.

Sie sieht aus wie ein grosses Ei mit Stiel und hat eine glatte und härtere Fruchtschale als die übrigen Passionsfrüchte.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Auf schwere Früchte (im Verhältnis zur Grösse) achten.

Durch die harte Schale sind Granadilla-Früchte länger haltbar.

Im Kühlschrank - im Eierfach - aufbewahren.

### **Verwenden:**

Auseinanderbrechen und ausschöpfen oder -löffeln. Verträgt höchstens ein paar Tropfen Zitronen- oder Limonensaft.

### **Geschmack:**

Das gräuliche Fruchtfleisch ist säurearm, mit vielen schwarzen Kernchen, die mitgegessen werden.



## Granatapfel

Er kommt aus Ägypten, Spanien und Israel.

Das Symbol der Fruchtbarkeit, von Dichtern und Malern verehrt.

Die Schale variiert von hell- bis rötlichgelb.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Auf schwere Früchte achten: Sie sind sehr saftig und auf den Punkt reif.

Die Haut muss ledrig-dünn sein. Granatäpfel sind sehr gut haltbar.

Im Kühlschrank bis zu drei Monate.

### **Verwenden:**

Reifen Granatapfel kneten, bis keine feste Stelle mehr vorhanden ist.

Einen Strohhalm durch die Schale langsam ins Innere stossen und den Saft ohne störende Kernchen geniessen. Oder in Schnitze schneiden und Kernchen über Fruchtsalate, Glace, Cremès oder Fruchtküchlein streuen.

### **Geschmack:**

Säuerlich erfrischend mit angenehmer Süsse. An rote Johannisbeeren erinnernd.



## Guave

Sie kommen aus Kolumbien, Brasilien und Thailand:

Rundliche bis birnenförmige Früchte mit wachsartiger, gelblicher Schale.

Im Fruchtfleisch sitzen reichlich holzige Kernchen.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Guaven werden noch unreif geerntet, weil sie in reifem Zustand schnell verderben. Bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Reife Früchte - von anderen getrennt - im Kühlschrank aufbewahren.

### **Verwenden:**

Geschält roh geniessen. Mit Kiwi und Karambole mischen oder gekocht als Kompott servieren. Dazu passt Vanilleglace oder Rahm. Kernchen können mitgegessen werden.

### **Geschmack:**

Süssäuerlich, an Birnen, Quitten und Feigen erinnernd. Reich an Vitamin C.

### **Ausprobieren:**

Guavenpüree mit Zucker, Vanille und Zimt zu dickem Mus einkochen. In Form geben und erkalten lassen. Zu Käse servieren (wie Quittenpaste).



# Honigmelone/Zuckermelone



Melonen zählen als Früchte eigentlich zum Gemüse, vom Konsumenten werden sie aber als Obst verzehrt.

Zuckermelonen können die Größe eines Kopfes erreichen und bis zu 4 kg schwer werden. Im Innern haben sie eine Höhlung, in der, in drei oder mehr Fächer unterteilt, reiche platte, weiße Samen sitzen, die sich leicht herauschaben lassen.

## **Herkunft:**

Die Herkunft der Zuckermelone gilt nicht als gesichert - entweder die subtropischen und tropischen Steppengebiete Afrikas oder Vorderasien und das südliche Asien.

Anbau erfolgt in allen wärmeren Ländern, vor allem in den Mittelmeerländern Spanien, Frankreich, Portugal, Italien, Israel.

Zuckermelonen sind ganzjährig im Angebot mit Hauptsaison im Sommer.

Außereuropäische Importe erhalten wir je nach Saison aus Südafrika, Israel, Neuseeland, aus Ecuador, Mexiko, Chile und Kolumbien.

Die Spitze teilen sich die Mittelmeerländer und Südamerika.

**Zuckermelonen**-Typen Honigmelonen sind von leuchtend gelber Farbe. Ihre dünne, glatte Schale ist mehr oder weniger gerippt oder narbig gefurcht. Das Fruchtfleisch ist weißlich bis zartgrün. Ihr Name deutet es an: Die Honigmelone ist sehr süß, von köstlichem Aroma und sehr wohlschmeckend.

Die **Netzmelone** ist mittelgroß und plattrund. Ihre Schale ist von einem weißlichen, korkartigen Netz überzogen. Das orangene bis grüne Fruchtfleisch ist sehr aromatisch.

**Galiamelonen** sind eine große, bis zu 1,5 kg schwere Variante der Netzmelonen.

Die Schale, leicht grün gerippt, ist von gelblicher Farbe. Das weißliche Fruchtfleisch ähnelt dem der Honigmelone. Die Galiamelone ist süß und aromatisch, das in der Konsistenz an Nektarinen erinnernde Fleisch zartschmelzend.

**Kantaloupe**-Melonen stammen ursprünglich aus Cantalupo in Italien.

Kantaloupe-Melonen sind rund bis platt und relativ klein.

Bisweilen sind die meist stark gerippten Früchte der echten Kantaloupe-Melone mit Warzen bedeckt, aber niemals genetzt.

Die zur Gruppe der Kantaloupen gehörende **Charentais**-Melone zeichnet sich durch ihr sehr dunkles aprikosenfarbenes Fleisch aus. Die Schalenfarbe variiert von weißgrün über hellgelb bis sandgelb, meist durchzogen von dunkleren Streifen. Die glatte Haut ist durch Rippen deutlich markiert. Diese süßen und aromatischen Melonen sind die köstlichsten im Angebot. Ihr Geschmack erinnert an Papayas oder Ananas.

**Ogen**-Melonen zählen ebenfalls zu den Kantaloupen. Diese Züchtung aus einem israelischen Kibuz ist ziemlich klein (0,5-1 kg). Ihre Schale ist glatt und grünlich glänzend. Das weißlich- bis gelblichgrüne Fleisch schmeckt fruchtigaromatisch und leicht säuerlich.

Die **Tendral**-Melone ist die Schwester der Honigmelone. Sie ist wie ein Football geformt, dunkelgrün und stark in Längsrichtung genarbt. Das butterfarbige Fleisch schmeckt ähnlich dem der Honigmelone.

## **Inhaltsstoffe:**

Melonen bestehen zu 90 % aus Wasser.

Erwähnenswert ist ihr Gehalt an Zucker, Phosphor und Calcium sowie an Provitamin A und Vitamin C.

## **Zubereitung:**

Melonen sind heiß begehrte Durststiller. Grundsätzlich sollte man sie vollreif und kühl genießen. Zum Rohverzehr halbiert man die Früchte, entfernt mit einem Löffel die Kerne, schneidet sie in Segmente und serviert diese mit Messer und Gabel. Melonen dienen als Vorspeise oder Dessert, aber auch zu Geflügel-, Krabben- oder Krebsalat, zu Obstsalat, Speiseeis oder Sorbet bieten sie sich an.

## Kaki

Sie kommt - je nach Saison – aus Italien, Brasilien, Neuseeland und Kalifornien.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Auf reife Früchte mit glänzend oranger Haut achten. Reife Kaki-Früchte sind sehr druckempfindlich und haben ein glasig-saftiges Fruchtfleisch. Unreif schmecken sie herb und pelzig. Bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Reif sind sie 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

### **Verwenden:**

Roh auslöffeln. In Fruchtsalaten oder für Cremès verwenden. Mit Zucker zu Konfitüre, Kompott oder Mus einkochen.

### **Geschmack:**

Nur wirklich reif schmecken Kaki aromatisch süß.

Sharonfrüchte oder Vanille-Kaki sind andere Sorten:

Das Fleisch ist fest und kernlos, die Haut kann mitgegessen werden.



## Kaktusfeige

Sie kommt aus Tunesien, Italien und Brasilien. Kaktusfeigen sind oval, mit warzenförmiger Oberfläche. Vorsichtig oder nur mit Handschuhen anfassen, weil die feinen Stacheln Hautreizungen hervorrufen. Auch wenn sie vor dem Verkauf abgerieben wurden.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Unreife Früchte sind grün und verfärben sich mit zunehmender Reife gelblich orange bis rot. Bei Raumtemperatur nachreifen lassen, sonst im Kühlschrank aufbewahren.

### **Verwenden:**

Eisgekühlte Früchte halbieren und samt Kernchen auslöffeln.

Auch für Fruchtsalate, Konfitüren oder Chutneys.

### **Geschmack:**

Fruchtfleisch ist körnig, geléeartig und gelb bis rötlich gefärbt.

Mit kleinen essbaren, schwarzen Kernchen durchsetzt.

Schmeckt erfrischend, süßsauer und erinnert an die Wassermelone.



## Karambole

Auch Sternfrucht genannt, kommt aus Malaysia, Thailand und Kolumbien.

Die Beerenfrucht hat fünf scharfkantige Längsrippen, die den Scheiben den sternförmigen Querschnitt geben.

Es gibt süße und eher säuerliche Sorten.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Karambolen sind gelbgrün und werden mit zunehmender Reife bernsteinfarbig. Die Kanten und Spitzen werden bräunlich trocken. Bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sonst im Kühlschrank aufbewahren.

### **Verwenden:**

Für Bowlen, Fruchtsalate oder als Dekoration für Desserts und Longdrinks. Süße Sorten wie einen Apfel genießen. Oder in wenig Butter und Zucker kurz karamelisieren.

Als Garnitur zu Fleisch.

### **Geschmack:**

Reifes Fruchtfleisch ist saftig, knackig fest und aromatisch säuerlich. Die Kernchen können mitgegessen werden.





## Kiwi

Die Kiwi, auch chinesische Stachelbeere genannt, ist die Frucht des chinesischen Strahlengriffels. Sie gehört zu den Südfrüchten und ist botanisch gesehen eine Beere. Die strauchartigen Schlingpflanzen können an Bäumen bis zu zehn Meter hoch klettern.



Die Früchte hängen an langen Stielen dicht nebeneinander herab.

Erst als man die chinesische Stachelbeere in Neuseeland im grossen Stil zu züchten begann, wurde sie nach dem Nationalvogel Neuseelands benannt, da ihre Schale an dessen braunes Federkleid erinnert.

Die pelzige Haut dient als Schutz gegen die Verdunstung der in der Frucht enthaltenen Flüssigkeit.

Für den Handel werden Kiwis hartreif geerntet, denn die nachreifenden Früchte können noch einige Wochen kühl gelagert werden.

Reife Kiwis geben auf Fingerdruck ein wenig nach, sind aber auch dann noch einige Tage haltbar. Die Kiwi isst sich am leichtesten, indem sie halbiert und dann ausgelöffelt wird. Der säuerlich-süßer Geschmack erinnert an Stachelbeere, Melone und Brombeere.

## Kiwano

Sie kommt aus Neuseeland, Kenia und Israel.

Die stachelige Frucht ist mit den Gurken und Melonen verwandt.

Auch Hornmelone, Horngurke oder Melano genannt.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Kiwano sind orangegelb erst richtig reif. Grüne, unreife Früchte bei Raumtemperatur nachreifen lassen.

### **Verwenden:**

Das dunkelgrüne, geléeartige Fruchtfleisch samt Kernchen aus der Schale geniessen. Wegen seiner Farbe und Konsistenz zum Dekorieren von Frucht-desserts beliebt.

**Geschmack:** Säuerlich-erfrischend, an Banane mit Orange erinnernd.



## Litschi

Sie kommen aus Madagaskar, Mauritius und Südafrika:

Die kleinen nussähnlichen Früchte reifen hängend an Rispen.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Die rosa bis rotbraun gefärbten Früchte haben eine trockene Schale mit spitzen Noppen.

Auf schwere, rosafarbene Früchte, möglichst mit Stiel, achten.

Mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar.

### **Verwenden:**

Litschis frisch geniessen: Wie ein gekochtes Ei aus der Schale lösen. Passen gut zu Himbeeren, Erdbeeren oder Kiwi.

Oder ausgelöste Früchte im letzten Moment in pikanten Saucengerichten warm werden lassen.

**Geschmack:** Saftig und süßsauer, mit feinem Muskatgeschmack



## Mango

Mangos sind die Nummer 1 bei den exotischen Früchten, wenn es um Geschmack, Aroma, Saftgehalt und Duft geht. Sie sind länglichrund bis nierenförmig mit glatter, ledriger Haut.

Mangos kommen in den unterschiedlichsten Färbungen von grasgrün bis gelborange und leuchtend rot vor, ihr Fruchtfleisch ist leuchtend gelb, zart und saftig. Es umschließt einen schmalen, flachen Kern. Mangos schmecken süß, zugleich aber auch herb und pikant mit einem intensiven, köstlichen Aroma.

**Herkunft:** Der Mangobaum, der 25 Meter Höhe erreichen kann, ist in Südostasien seit über 4'000 Jahren bekannt. Heute sind Mangos fast überall in den Tropen verbreitet und werden fast das ganze Jahr über zu uns exportiert.

### **Verwenden:**

Reife Mangos geben auf leichten Fingerdruck etwas nach. Sie müssen dann rasch verbraucht werden. Achtung: Mangosaft kann sehr schwer entfernbare Flecken in Textilien hinterlassen!

### **Zubereitung:**

Mangos eignen sich hervorragend für den Frischverzehr. Hierzu einfach beidseitig an dem flachen Kern vorbeischnitten und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Mangofruchtfleisch schmeckt hervorragend als Dessert in den vielfältigsten Zubereitungsarten, aber auch als Vorspeise z. B. mit Schinken- oder Lachsscheiben umwickelt.



## Mangostane

Sie kommen aus Thailand, Malaysia und Brasilien. Die kugeligen Früchte haben eine dicke ledrige Schale, die vier und mehr weissfleischige Segmente umschließt.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Die purpurfarbene Schale gibt auf Druck nach, wenn die Früchte essreif sind. Nur kurz im Kühlschrank haltbar.

### **Verwenden:**

Frisch genießen. Mit einem scharfen Messer rundherum einschneiden und öffnen. Fruchtfleisch samt den Kernen essbar. Durch Erhitzen verliert die Frucht ihr feines Aroma.

### **Geschmack:**

Sie sind säuerlich süß, mit feinem Birnenaroma.



## Nashi (Japanische Birne)

Sie kommen aus Japan, China, Korea und Neuseeland. Nashi-Birnen sind entweder birnen- oder apfelförmig.

### **Einkaufen und Aufbewahren:**

Nashi sind sehr druckempfindlich und werden von Hand geerntet und in Schutzverpackung transportiert. Kühl aufbewahren.

### **Verwenden:**

Typische Frucht zum roh genießen. Gut gekühlt, sind sie sehr erfrischend. Anders als Birnen, werden Nashi nicht weich.

### **Geschmack:**

Die Früchte haben eine feste essbare Schale, und das Fruchtfleisch ist mit kleinen Steinzellen durchsetzt. Auch im Geschmack der Birne sehr ähnlich.

Sie sind aber knackig-saftig.



## Papaya

Sie kommt aus Mittel- und Südamerika, Indien und Thailand.

Papaya ist eine birnenförmige Beere, mit grüngelber, ledriger und empfindlicher Schale.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Die 400 g bis 1 kg schweren Früchte werden grün-reif geerntet und reifen während des Transports nach. Dann sind sie sehr empfindlich und nur kurz haltbar. Bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Schneller gehts mit einer Banane in einem Papiersack.

### **Verwenden:**

In Asien werden unreife Papayas als Gemüse oder als Salat zubereitet. Reife Früchte mit etwas Lime- oder Zitronensaft beträufeln und roh geniessen. Oder zu Schinken, geräuchertem Fleisch, Geflügel oder Meeresfrüchten servieren.

### **Geschmack:**

Das rotorange Fruchtfleisch ist butterweich, sehr aromatisch und süss. Die schwarzen, pfefferkorngrossen Samen kann man essen, sie sind bitter und scharf wie Kresse (und schützen vor Darminfektionen).



## Passionsfrucht / Maracuja

Sie kommen aus Kolumbien, Kenia, Südafrika und Australien.

Die Früchte sind unterschiedlich gross, rund bis oval und purpurviolett bis dunkelbraun.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Früchte mit glatter Haut sind unreif. Lederartig eingeschrumpft, sind sie vollaromatisch und reif. Können bis 2 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

### **Verwenden:**

Am besten frisch geniessen. Halbieren und wie ein gekochtes Ei auslöffeln. Oder Saft für Desserts verwenden.

### **Geschmack:**

Die geléeartige, saftige Pulpe wird samt Samen gegessen. Sie ist süss-sauer und hocharomatisch mit dem typisch tropischen Aroma.



## Physalis/Kapstachelbeere

Sie kommt aus Afrika und Kolumbien.

Als Ananaskirsche oder Kapstachelbeere bekannt.

Die Früchte sind von einer pergamentartigen Hülle umschlossen.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Die Beeren werden vollreif geerntet und per Flugzeug transportiert. Ohne Hülle bis vier Wochen im Kühlschrank haltbar, sie können auch tiefgekühlt werden.

### **Verwenden:**

Die kirschgrossen, gelborangen Beeren haben eine ölige Schale. Sie sind roh ein Genuss. Beliebt zum Dekorieren. Oder für Kompott oder Konfitüre.

### **Geschmack:**

Die Beeren schmecken süssherb bis säuerlich fruchtig. Sie enthalten viele kleine, weiche Samen. Leicht grünliche Beeren sind saurer als die sattgelben.





## Pepino

diese südamerikanische Frucht wird auch wegen ihrer Form Melonenbirne genannt. Sie gedeiht auf 2000 m über Meer.

Die Schale ist Cremefarben mit Lilastreifen. Das milde gelbe Fruchtfleisch schmeckt ähnlich wie Melone und wird auch wie diese verwendet.

Pepino ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.



## Pitahaya

Sie kommt aus Kolumbien.

Die Frucht einer Kaktusart ist gelb oder rot.

Gelbe Pitahaya ist oval mit warzenartiger Oberfläche.

Die rote Sorte ist glattschalig.

**Einkaufen und aufbewahren:**

Pitahaya-Früchte können ungekühlt bis 12 Tage aufbewahrt werden.

**Verwenden:**

Vor allem zum Rohgeniessen oder in Fruchtsalaten.

Wirkt, in grossen Mengen gegessen, stark verdauungsfördernd.

**Geschmack:**

Das Fruchtfleisch der gelben Sorte ist ähnlich wie Kiwi und schmeckt erfrischend aromatisch. Enthält reichlich schwarze Samen. Das Fruchtfleisch der roten Pitahaya ist leuchtend rot und weniger aromatisch.



## Rambutan

Sie kommt aus Malaysia, Thailand und Costa Rica.

Die behaarte Verwandte der Litschi ist pflaumengross und hat statt der Noppen lange wollig-borstige Haare.

**Einkaufen und aufbewahren:**

Eignen sich schlecht zum Aufbewahren.

Die Schale samt Haaren wird sofort schwarz und unansehnlich.

Deshalb kühl lagern und möglichst rasch verzehren.

**Verwenden:**

Die weiss-glasige Frucht aus der Schale lösen. Der Kern in der Mitte ist nicht essbar (äussere Haut des Kernes bleibt an der Frucht haften).

Wie Litschis schmecken sie vor allem roh oder als Kompott zubereitet.

**Geschmack:**

Die Früchte schmecken saftig und erfrischend. Das Aroma erinnert an Trauben.



## Tamarillo

Sie kommt aus Südamerika, Kenia und Neuseeland.

Die Tamarillo oder Baumtomaten hängt in Trauben an langen, dünnen Stielen und wird ca. 80 g schwer.

**Einkaufen und aufbewahren:**

Tamarillo-Früchte sind hühnereiergross und tomatenrot mit glatter Schale.

Auf feste Früchte achten und bei Raumtemperatur nachreifen lassen, bis sie auf Druck nachgeben. Dann im Kühlschrank eine Woche haltbar.

**Verwenden:**

Zum Rohessen werden die Früchte geschält, in Schnitze geschnitten und leicht mit Zucker, Salz oder Zitronensaft gewürzt. Verstärkt das Aroma.

Für süsse oder pikante Gerichte oder zum Einmachen verwenden.



## Wassermelonen



Ursprünglich stammt die Wassermelone aus den Steppenregionen Süd- und Zentralafrikas.

Die Ägypter schätzen die Erfrischung bereits seit 4000 Jahren.

Der Hauptanbauländer liegen in China, der Türkei, im Iran, ferner in den USA, Korea, Japan, Mexiko, Brasilien und in den Mittelmeerländern Spanien, Italien und Griechenland.

Streng genommen zählt die Wassermelone, wie alle Melonen, zum Gemüse.

Wassermelonen können bis zu 20kg schwer werden.

Bereits 3 Monate nach der Pflanzung können die Früchte geerntet werden.

Wassermelonen können hell- bis dunkelgrün, marmoriert oder gestreift sein. Das Fruchtfleisch ist hell- bis dunkelrot, bei der sogenannten "Ananas-Wassermelone" gelb.

Durch Züchtungen sind auch kernlose Varianten erhältlich.

Wassermelonen entfalten ihr volles Aroma in reifem Zustand.

Der Zuckergehalt ist dann optimal und das Fleisch hat eine gute Konsistenz mit entsprechender Süße, die sich zur Mitte hin noch konzentriert.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Wie erkennt man aber die beste Wassermelone?

1. An einer Stelle können Sie den Auflagefleck der Melone erkennen, der cremefarben bis gelb sein sollte. Ein Zeichen dafür, dass die Melone bei Wachstum nicht gedreht wurde.
2. Sie können mit dem Finger oder der flachen Hand auf die Frucht klopfen: unreife Früchte klingen metallisch hell, reife vibrieren und "singen", überreif, mehlig klingen hohl.
3. Bei dunkelschaligen Wassermelonen darf der Bereich um das Blütenende nicht mehr hellgrün überhaucht sein.

Wassermelonen schmecken gekühlt natürlich am besten, doch sollte die Temperatur für die Aufbewahrung nicht unter 10°C betragen, das Fleisch verliert an Aroma und Farbe.

Länger als eine Woche Lagerung ist nicht zu empfehlen, warten Sie lieber auf frisch eingetroffene Ware bei Ihrem Händler. Angeschnittene Früchte können mit Klarsichtfolie geschützt werden und sind auch einige Tage haltbar, insofern ist es kein Problem, halbe Melonen zu kaufen. Hier erkennen Sie den Reifezustand am besten.

### **Verwenden:**

Wegen ihres hohen Wasser- und niedrigen Zuckergehaltes ist die Wassermelone ein hervorragender Durstlöscher für die warmen Tage, obendrein mit wenig Kalorien und nierenreinigend.

Sie wird in den Tropen genauso geschätzt wie bei uns.

Übrigens kann man die Kerne durchaus mitverzehren, sie stören überhaupt nicht und unterstreichen nur das Aroma. Die Natur hat es bestimmt nicht so eingerichtet, dass man die ganzen Kernchen einzeln auskratzt, bei der Honigmelone dagegen gibt es ein leicht zu entfernendes Kerngehäuse.

Sie können die Wassermelone halbieren und einfach auslöffeln oder in mehrere Segmente aufschneiden.

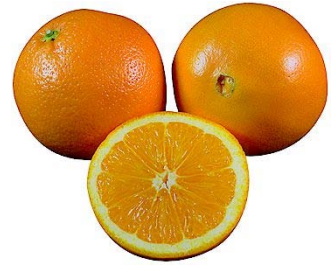
Die Mitte schmeckt am konzentriertesten und süßesten.

Daneben lassen sich auch Säfte aus den Wassermelonen pressen

Die Wassermelone ist auf Grund ihrer Größe und des tiefroten Fleisches auch bestens zum Dekorieren geeignet.

## Zitrusfrüchte:

### Apfelsinen / Orangen



Die Heimat der Frucht lässt sich aus dem Namen Apfelsine ableiten, "Chinesischer Apfel". Vor 3000 Jahren bereits tauchten sie dort auf.

Im 15. Jahrhundert sind sie durch die Portugiesen in den Mittelmeerraum gelangt.

Die wichtigste Zitrusfrucht der Welt wird mit weit führendem Abstand in Brasilien erzeugt, danach folgen die USA, Mexiko, China, Spanien, Indien, Italien, Iran, Ägypten, Pakistan, wobei ein Großteil der Ernte zu Saft und Konzentraten verarbeitet wird.

Führende Produzenten von Frischorangen sind Spanien und Italien.

Auf Grund der Vielzahl der Sorten und der Anbauländer sind Orangen praktisch ganzjährig verfügbar.

#### Sorten:

Man unterscheidet zwischen Navel-Orangen, Blondorangen, pigmentierten Orangen und säurefreien Orangen.

Die **Navelorange** ist groß, kernfrei, frühreifend und lässt sich leicht schälen, des Weiteren ist sie an einem Ende mit einem Nabel (englisch: "navel") ausgebildet, in dessen Ende eine Sekundärfrucht eingebettet ist. Sie sind nicht zum Auspressen geeignet, da der Bitterstoff Limonin freigesetzt wird, der schon in Milligrammengen spürbar ist.

**Blondorangen** sind hervorragend zum Saftpressen geeignet, trotzdem sie viele Kerne enthalten, der Zuckergehalt ist wesentlich höher. Die Orange Valencia ist ein Beispiel für die Blondorange.

**Pigmentierte Orangen**, dazu zählen die Blut- und Halbblutorangen, bilden sich, wenn extrem tiefe Nachttemperaturen herrschen. Ihr Aroma kann an das von Himbeeren oder Kirschen erinnern.

**Säurefreie Orangen** sind hierzulande weniger beliebt, da sie zwar unglaublich süß sind, aber im Geschmack fade erscheinen. In Ägypten, Brasilien oder Indien werden sie dagegen hoch geschätzt.

**Bitterorangen** oder Pomeranzen werden fast ausschließlich zur Marmeladen-Produktion, zum Würzen von Speisen oder zur Herstellung von Orangenöl verwendet.

#### Verwenden:

Schälen, in Segmente schneiden, filetieren oder auspressen, wie Sie wollen!

Doch aufgepasst, die Orangen aus der Navel-Gruppe enthalten keine Kerne, sind aber nicht zum Saftpressen geeignet, sehr bitter, also hervorragend für den Frischverzehr!

### Grapefruit

Um 1800 tauchten die Grapefruits erstmals auf den Westindischen Inseln auf.

Seit ca. 1950 werden sie nach Europa eingeführt.

Die Grapefruit, so wird heute angenommen, ist eine Zufallskreuzung zwischen Orange und Pampelmuse.

Die runden gelben, gelborangen oder roten Früchte sind etwas größer als die Orangen.

Ihr Fruchtfleisch ist je nach Sorte gelb, rosa oder rot und in einzelne Schnitze aufgeteilt.

Grapefruits haben nur wenige Kerne und schmecken bitter-süß-sauer.

Da sie in der Zitruszone zwischen dem 30 und 40 Breitengrad angebaut werden, müssen sie nach Europa importiert werden.

Die Früchte sind ganzjährig erhältlich, da sie abwechselnd aus den verschiedenen Erdteilen zu uns gelangen.

#### Geschmack:

Grapefruits haben nur wenige Kerne, ihr Fruchtfleisch schmeckt süß-sauer und ein wenig bitter.



## Kumquat

Sie kommt aus Italien, Brasilien und Südafrika.  
Kumquat ist keine Kreuzung oder Züchtung,  
sondern eine eigene Gattung.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Die Früchte sind höchstens pflaumengross, und Hauptsaison ist Herbst bis Winter.  
Die Schale muss glänzend und fest sein.  
Weiche Früchte sind meistens ungeniessbar.  
Einige Tage bei Raumtemperatur oder bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

### **Verwenden:**

Die Orange, die samt Schale und Kernen ein Genuss ist. In Butter und Zucker kurz karamelisieren und zu Fisch, Geflügel oder Wild servieren.  
Roh mit Avocado und Lattich an Balsamico-Vinaigrette.

### **Geschmack:**

Säuerlich mit herbsüßem Nachgeschmack (von der Schale).  
Manchmal ins Bittere kippend.



## Mandarine

Die Kultivierung der Mandarine begann  
im asiatischen Raum vor 3000 Jahren.

Bis die Obstart aus den Gebieten um Indochina,  
Nordostindien und Südostchina nach Europa und Amerika kam, dauerte es bis zum  
19. Jahrhundert. Heutige Hauptanbau-gebiete der Zitrusfrüchte sind der westliche  
Mittelmeerraum.

Der Anbau der süßen Mandarinen (som kheo wan) hat auch in Thailand eingehalten.  
Den Namen "Mandarine" verdankt die Frucht seiner Schalenfarbe, die der Amtstracht  
(Mandarine) von hohen Beamten des Chinesischen Kaiserreichs gleicht.

### **Sorten:**

Unterformen der Mandarine sind die **Satsuma**, die durch eine Mutation in Japan  
entstanden ist.

Die sehr süße **Clementine**, die durch die Kreuzung verschiedener Mandarinen- und  
Orangensorten Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden ist und keine oder nur wenige  
Kerne hat.

Schließlich gehört auch die **Tangerine** dazu, die aus einer Kreuzung zwischen Mandarine  
und Bitterorange entstand. Letzte ist auch die köstlichste Mandarinenart, die zudem wenig  
Wasser besitzt und sich daher gut als Zugabe zu Speisen eignet.

### **Verbrauch:**

Die Mandarinen lassen sich im Vergleich zu Orangen sehr leicht schälen, alle Arten  
werden daher auch als "Easy Peeler" bezeichnet.

Das danach freigegebene Fruchtfleisch ist dabei in mehreren Segmenten aufgeteilt und  
läßt sich leicht voneinander trennen. Das Aroma ist klar, süß und sehr aromatisch.

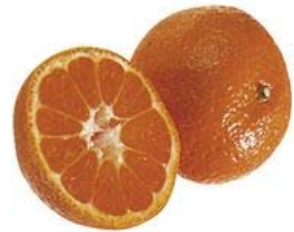
Mandarinen haben keine oder nur ganz wenig Kerne.

Mandarinen werden gerne in Obst-, Geflügel- und Reissalate, zu Quarkspeisen oder zu  
Eis verarbeitet.

Darüber hinaus findet man sie zu dekorativen Zwecken als Beilagen.

Beim Kauf von Mandarinenfrüchten sollte man darauf achten, daß keine weichen Stellen  
vorhanden und sie dabei druckfest sind.

Im Kühlschrank ist eine Lagerzeit von bis zu zwei Wochen möglich.



## Limone/Lime

Sie kommen aus Mexiko und Brasilien.  
Die kleinen kugeligen bis birnenförmigen Früchte haben eine dünne feinporige Schale.

### **Einkaufen und aufbewahren:**

Limonen sind dunkelgrün glänzend.  
Mit zunehmender Reife wechseln sie ins Gelbgrüne und sind weniger sauer.  
Im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht austrocknen.

### **Verwenden:**

Schale wie Saft sind hocharomatisch. Verstärken das Aroma oder verhindern das Braunwerden von Früchten. In Südamerika überlässt man dem Limesaft das Kochen.

### **Geschmack:**

Limes sind sehr saftig, mit reichlich Kernen. Das Aroma ist intensiv und rund.



## Zitrone

Die Heimat der Zitrone wird in Nordindien bis Pakistan vermutet.  
Wildformen sind aber nicht mehr in der Natur vertreten.  
Heutzutage wird die Zitrone in allen subtropischen Ländern kultiviert.  
Hauptproduzenten sind die USA, Italien (Sizilien, Kalabrien), Spanien (Murcia, Alicante), Argentinien, der Iran, Ägypten und die Türkei.

### **Sorten:**

Hauptsorte Italiens ist die **Femminello** (mittelgroß, rundoval, mitteldicke Schale).  
Hauptsorte Spaniens ist die **Verna** (rundoval, mittelgroß bis groß, tiefgelbe, mitteldicke Schale, wenige Kerne).

Daneben existieren mehrere Varianten die sich in Form, Farbe, Schalendicke, der Anzahl der Kerne, Säuregehalt und Saftigkeit unterscheiden.

Kreuzungen mit Orangen und/oder Mandarinen verhelfen zu mehr Süße.

Eine eigene Sorte bildet die **Süßzitrone** (*Citrus medica*).

Es war die einzige Zitrusfrucht, die zur Zeit der Römern und Griechen bekannt war.  
Heutzutage wird ausschließlich ihre Schale zur Gewinnung von Citronat (= kandierte Schalen, zum Kuchenbacken häufig genutzt) verwendet.

Die Frucht wird bis zu 1kg schwer.

Die Schale ist sehr dick und schwammig. Der Hauptanbau konzentriert sich auf Korsika, Kalabrien und Jamaica.

### **Verwenden:**

Zum Frischverzehr der ganzen Frucht, also mit Fruchtfleisch, braucht man schon besonderen Bedarf.

Zitronen eignen sich ausserordentlich gut zum Saftpresen.

Selbst hergestellter Zitronensaft mit diesen handlichen Geräten ist um einiges qualitativer in Bezug auf seine Inhaltsstoffe als der in den Plastikfläschchen.

Der Saft ist vielseitig verwendbar:

für Salatdressings, Fleisch- und Fischspeisen, für Tee und andere Getränke, allerlei Backwaren, etc. Nicht zuletzt dient als Oxidationsschutz für geschnittenes Obst (wie z.B. bei Äpfeln) und verhindert unschönes Braunwerden.

