

Mango, Papaya, Litchi & Co

Packt Sie beim Lesen dieser Namen das Fernweh nach den Tropen? Ja? – dann holen Sie sich einen Hauch von Tropensonne nach Hause. In der Winterzeit und besonders um Weihnachten leuchten uns in den Läden die feinsten exotischen Früchte entgegen. Es handelt sich um selten importierte Früchte, wie zum Beispiel Rambutan, Granatapfel, Kaki, Pitahaya oder Sternfrucht um einige zu nennen. Andere Exoten wie Banane, Ananas oder Orangen sind bei uns schon „heimische“ Früchte, zumal sie auch das ganze Jahr erhältlich sind.

Die meisten exotischen Früchte (vorausgesetzt sie sind reif) schmecken nicht nur gut, sondern tragen auch wesentlich zur Versorgung von Vitaminen und Mineralstoffen bei. In relevanten Mengen sind die Vitamine Carotin (fettlöslich) und C (wasserlöslich) enthalten. Fettlösliche Vitamine können nur zusammen mit Fett aus der Nahrung verwertet werden. Deshalb sollten carotinreiche Früchte wie Mango oder Kaki bevorzugt in Kombination mit Milchprodukten (Joghurt oder Käse) oder Nüssen (Walnuss, Mandeln) gegessen werden. Um möglichst wenig der wasserlöslichen Vitamine zu verlieren, eignet sich der Frischverzehr der Früchte (Zitrusfrüchte, Kiwi, Papaya) am besten. Wenn Sie lieber gekochte Früchte haben, sollten Sie die ganzen Früchte waschen, nur grob zerkleinern, mit wenig Wasser kurz kochen und möglichst rasch servieren. Die Mineralstoffe (Kalium, Magnesium) sind bei Früchten direkt unter der Schale in hohen Mengen enthalten. Deshalb sollte Sie nach Möglichkeit wenig oder nichts abschälen.

In manchen Exoten stecken auch spezielle Enzyme, die bei Verdauungsbeschwerden positive Wirkung zeigen können. Ananas, Papaya oder frische Feigen enthalten z.B. Eiweiss spaltenden Enzymen (Bromelin, Papain, Ficin), die zur besseren Verdaulichkeit von Eiweiss beitragen. Diese Früchte sollten roh gegessen werden, da die Enzymwirkung durch Erhitzung verloren geht. In Kombination mit Milch und Milchprodukten eignen sich diese Früchte nur in gekochter Form (Enzyme der rohen Früchte bewirken bitteren Geschmack).

Zu Weihnachten und den folgenden Festtagen wird meist üppiger und aufwändiger gekocht und etwas mehr gegessen. Da ist ein Dessert mit farbenfrohen und leckeren Exoten ein idealer Abschluss. Ausserdem sind die meisten dieser Früchte kalorienarm und eignen sich hervorragend für eine (schlankheits)bewusste Ernährung.

Gabriela von Rotz-Amstalden
Dipl. Ernährungsberaterin FH