

Exotische Früchte Papaya



Als ich vor vielen Jahren zum ersten Mal eine Papaya ass, war ich vom süssen, weichen und sehr aromatischen Fruchtfleisch begeistert. Damals war eine Papaya, wie Mango, Kiwi, Litschi und Kumquat, eine für mich eher unbekannte Frucht und ich ahnte nicht, dass sie, wie andere exotische Früchte, einmal so leicht den Weg in unsere grösseren Lebensmittelgeschäfte finden würde.

Die Papaya (*Carica papaya* L.) gehört in die Familie der Melonenbaumgewächse, der Caricaceae. Es handelt sich bei der baumähnlichen, meist unverzweigten, nicht verholzenden, bis zehn Meter hohen Pflanze aber botanisch gesehen eher um ein Kraut. Der kahle Stamm endet in einer Ansammlung von 50 bis 90 cm grossen, gelappten Blättern, in deren Blattachsen gelbe Blüten blühen, aus denen sich bis zu fünf Kilo schwere Früchte entwickeln. Seit dem 16. Jahrhundert wurden Papayapflanzen von den Spaniern auf den Antillen und den Philippinen angebaut; heute findet man sie in verschiedenen tropischen bis subtropischen Gegenden. Die bei uns erhältlichen Exemplare stammen meist aus Brasilien, wiegen 300 bis 500 Gramm und sind länglich oval.

Reife Früchte sehen gelblich aus, ihre Haut lässt sich mit dem Finger eindrücken. Unreife Früchte sind aussen grün und reifen bei uns nicht mehr nach. Im Zentrum des orangeroten Fruchtfleischs finden sich schwarze, kleine Kerne. Diese Kerne sind essbar, haben einen scharfen, bitteren Geschmack und können, getrocknet, wie Pfefferkörner verwendet werden. Die reifen Papaya werden als Früchte genossen. In Asien werden die unreifen Früchte wie Gemüse gekocht und zum Beispiel als Currygericht oder Chutney zubereitet.

Die Papaya ist eine äusserst gesunde Frucht. Betrachtet man ihren Mineralstoff- und Vitamingehalt, fällt vor allem der hohe Magnesium- und Vitamin-C-Gehalt auf. 100 g Papaya enthalten 211 mg Kalium, 21 mg Kalzium, 41 mg Magnesium und 80 mg Vitamin C.

Aber auch andere Vitamine wie A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₁₂ sind in der Papaya enthalten. Die Samen und die noch nicht reife Frucht enthalten zudem reichlich Papain, ein proteolytisches eiweisspaltendes Enzym, das verdauungsfördernd wirkt. Papain wird in der Nahrungsmittelindustrie als «Weichmacher» von Fleisch (meet tenderizer) und zum Klären von Bier verwendet. Der Papaya werden immunstimulierende, antioxidative, verdau-

ungsfördernde und antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben. In der Onkologie wird Papain in der systemischen Enzymtherapie verwendet. Der Verzehr von Papaya wird bei Blähungen, Furunkeln, Immunschwäche, Sodbrennen und Verstopfung empfohlen. Diese Indikationen sind allerdings nicht durch klinische Studien belegt.

Fazit: Die Papaya ist eine gut schmeckende, aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gesunde, gut verträgliche Frucht, die auch zu geräuchertem Schinken, Geflügel oder Meeresfrüchten passt und deren Kerne getrocknet wie Pfeffer verwendet werden können.

Heidi Rohde-Germann

Tabelle: 100 g* enthalten:

Deckung in % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen

Obst	kcal	kJoule	Wasser (g)	Kalium	Kalzium	Magnesium	Vitamin C
Papaya	13	54	94	11	3	14	109
Kiwi	61	255	81	15	5	8	95
Apfel	52	217	85	7	1	2	16

