Kaki, eine süsse Frucht mit asiatischen Wurzeln

Heidi Rohde-Germann

Ein rundliches, orangerotes Etwas lag zuoberst in unserer Obstschale. Eine Kaki, wie mir meine Mutter erklärte und auch gleich beifügte, dass es sich um eine exotische Frucht handle, die ihr der Gemüsehändler zum Probieren empfohlen habe. Es war in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts; fremdländische Früchte und Gemüse wie Ananas (ein Dessert an Feiertagen) und Artischocken hatten eben erst in unserem Speiseplan Einzug gehalten.

Inzwischen sind fremdländische Früchte, Gemüse und Gewürze bei jedem Grossverteiler erhältlich. Durch den Siegeszug der asiatischen Küche haben wir uns mit diesen Exoten angefreundet und verwenden sie immer häufiger in unserer Küche.
Die orangerote Kaki, deren Grösse und Form etwa derjenigen der Tomate entspricht, hat ihren Ursprung in China, wo sie seit über 2000 Jahren als geniessbare Frucht bekannt ist. Schon bald einmal fand sie ihren Weg nach Japan und erfreut sich auch in Korea grosser Beliebtheit. Seit Mitte des letzten Jahrhunderts werden Kaki auch in Europa, vorwiegend in Italien und Spanien, in den USA, Neuseeland und Israel gezüchtet und gegessen. Auch im Tessin wachsen Kakibäume, allerdings gibt es dort keine so grossen Kulturen wie in Italien, daher werden die Tessiner Früchte kaum ausserhalb des Kantons angeboten.
Der Kakibaum gehört zu den Ebenholzgewächsen und kann bis zu 10 Meter hoch werden. Er hat lanzettförmige, relativ grosse Blätter, treibt im Frühsommer blassgelbe Blüten, und seine Früchte werden im Oktober und November geerntet, wenn der Baum seine Blätter bereits verloren hat. Auch wenn die Blüten nicht bestäubt werden, setzt der Baum Früchte an, die dann allerdings keine Samen haben. Kaki gehören wie Melonen zu den Beerenfrüchten.
Die Kakifrucht selbst hat ein Gewicht von 100 bis etwa 400 Gramm, eine dünne, glatte Schale, eine runde bis ovale Form und ist im reifen Zustand orange bis rot; unreif ist sie grünlich. Da reife Kaki sehr druckempfindlich sind, werden sie meist unreif transportiert. Bei Zimmertemperatur reifen die Kaki in zwei bis drei Tagen aus, werden weich und haben dann einen Geschmack, den man zwischen Birne, Pfirsich und Aprikose ansiedeln könnte. Das Fruchtfleisch ist weich, homogen und geleeartig. Reife, weiche Kaki sollten rasch gegessen oder verwendet werden. Unreife Kaki sind ungeniessbar, sie enthalten relativ viel Tannin, was ihnen ein bitteres Aroma und auf der Zunge ein pelziges Gefühl verleiht. Ihre Reifung kann beschleunigt werden, wenn man sie zusammen mit einem Apfel oder einer Banane in einen Plastiksack legt. Im Kühlschrank lassen sich Kaki etwa zwei Wochen aufbewahren. Kakifrüchte werden auch getrocknet verkauft und sind eine gesunde Zwischenverpflegung.
Es existieren viele Kakisorten und auch verschiedene Bezeichnungen. So werden sie auch Persimone, Honigäpfel oder Sharonfrucht genannt. Letztere Bezeichnung gilt für die Früchte, die in Israel gezüchtet werden und die dank eines speziellen Zuchtverfahrens fester bleiben und auch in festerem Zustand gegessen werden können. Reife, weiche Kaki isst man am besten mit einem Löffel, nachdem man der Frucht den oberen Teil abgeschnitten hat.
Kaki sind ernährungsphysiologisch wertvoll. Bei einem Nährwert von etwa 70 kcal/100 g enthalten sie viel Provitamin A (225 µg/100 g), Vitamin C (9 mg/100 g) und Kalium (144 mg/100 g). In asiatischen Ländern werden ihnen auch magenstärkende sowie fieber- und blutdrucksenkende Eigenschaften zugeschrieben.
Kaki können auch geschält und mit Zucker und ein wenig Zitronensaft zu Marmelade eingekocht werden, oder man püriert das reife Fruchtfleisch, fügt ein wenig Zitronensaft dazu (um eine Braunverfärbung zu vermeiden) und reicht diese Fruchtsauce zu Vanilleglacé. Das Püree kann auch eingefroren werden.