

Die wichtigsten Informationen für eine kompetente Beratung Ihrer Kunden

Warenkunde

Exoten



Atlanta-Gruppe

Exoten - ein wachstumsstarker Markt

Ananas
Avocado
Babaco
Babyananas
Batate
Chayote
Cherimoya
Chilli
Curuba
Dattel
Durianfrucht
Feige
Feijoa
Granadilla
Granatapfel
Guave
Ingwer
Jackfrucht
Kaki
Kaktusfeige
Kapstachelbeere
Karambola
Kiwano
Kokosnuss
Kumquat
Limequat
Limette
Litchi
Mango
Mangostane
Maniok
Maracuja
Mispel
Nashi
Okra
Papaya
Pepino
Pitahaya
Rambutan
Salak
Tamarillo
Topinambur

In den letzten Jahren haben sich die Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung stark verändert. Der Trend geht eindeutig hin zu einer immer gesundheitsbewussteren Ernährung. Obst und Gemüse gehören mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen zu den gesündesten Lebensmitteln. Sie unterstützen den Konsumenten bei seinen Bemühungen um eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung und erschließen so immer neue Käuferkreise. Der Frischfruchtmarkt hat sich diesem veränderten Kaufverhalten durch ein vielfältigeres Angebot angepasst. Die erhöhte Nachfrage hat auch das Angebot gesteigert. So genießen wir heute eine gute Versorgung mit exotischen, bisher als teuer und selten geltenden Früchten aus fernen Herkunftsländern. Diese Exoten kommen vornehmlich aus Staaten der Tropen und Subtropen, für die der Exotenverkauf ein entscheidender Wirtschaftsfaktor ist. Statistische Zahlen belegen den sensationellen Aufwärtstrend, den exotische Früchte in den letzten Jahren erfahren haben: Lag der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland 1990/91 noch bei 1,98 kg stieg er bis 2000/01 bereits auf 2,69 kg, einem Zuwachs von 35,8 Prozent.

Mit exotischen Früchten assoziieren wir die Sehnsucht nach fernen Ländern und fremden Kulturen. Die vielfältigen Obst- und Gemüsesorten mit ihren unterschiedlichsten Farben, Formen und

Geschmacksrichtungen überraschen uns stets von neuem. Ob zum Frühstück, als Vorspeise, in Salaten, zum Dessert oder als Zwischenmahlzeit, den umfangreichen Verwendungsmöglichkeiten von exotischen Früchten sind keine Grenzen gesetzt. Außerdem sind diese Früchte wichtige Träger von Vitaminen und Mineralstoffen. Bei den Vitaminen handelt es sich vor allem um die Vitamine A, B1, B2 und C, bei den Mineralstoffen um Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Außerdem verfügen die meisten exotischen Früchte über erfrischende Fruchtsäure, energispendenden Fruchtzucker sowie über einen geringen Kaloriengehalt, was den hohen ernährungsphysiologischen Wert dieser Früchte unterstreicht. Eiweiße und Fette hingegen sind in den meisten Exoten nur in geringem Maße enthalten, weshalb sie zu den meisten Formen von Diäten und Entschlackungsmaßnahmen ausgezeichnet geeignet sind.

Die Haltbarkeit bei den kurzlebigen Früchten ist aufgrund ihres aktiven Stoffwechsels begrenzt. Die wichtigste Maßnahme zur Verlangsamung der Reifung dieser Früchte stellt der Einsatz von Kälte dar. Bei dieser Anwendung handelt es sich um ein natürliches und umweltschonendes Frischeverfahren. Jede Exotenfrucht hat einen bestimmten Temperaturbereich, in dem eine optimale Verlangsamung der Reifung erfolgt. Kiwis zum Beispiel sind kalteunempfindlich, daher liegt hier dieser Bereich geringfügig über dem



Gefrierpunkt des Fruchtsaftes. Mangos hingegen dürfen nicht unter 9 °C abgekühlt werden. Je schneller nach der Ernte die optimale Lagertemperatur erreicht wird, um so besser ist die Qualitätserhaltung. Aus diesem Grund arbeitet man mit Vorkühlverfahren. Hierbei wird den Früchten mit Hilfe von kaltem Wasser oder kalter Luft die Wärme entzogen. Eine Vielzahl der exotischen Früchte werden per Luftfracht exportiert. Dabei genügt aufgrund der kurzen Transportdauer eine Abkühlung auf 10 bis 15 °C. Immer mehr dieser Früchte erreichen uns inzwischen auch schon per Schifftransport. Wesentliche Fortschritte in der Transport- und Kühltechnologie haben die teils doch recht langen Transportwege der empfindlichen Früchte möglich gemacht.



Um bei der anschließenden Lagerung im Importland das Auftreten von Kälteschäden zu vermeiden, müssen die meisten Exoten in dem Temperaturbereich von ca. 9 °C gelagert werden. Bei einer längeren Lagerdauer darf es meist keine Abweichungen von der optimalen Lagertemperatur geben. Exoten sind zwar ausreichend gereift, jedoch bei der Ernte nicht unbedingt verzehrfähig, da meist ein langer Transportweg berücksichtigt werden muss. Diese Maßnahme dient zur Qualitätssicherung. Die tatsächliche Entwicklung zur Genussreife erfolgt meist erst beim Importeur und Großhändler, häufig aber auch erst beim Endverbraucher. Erst mit der richtigen Reife lässt sich bei dieser interessanten Artikelgruppe der volle Genuss erzielen.

Ananas

Ananas stehen das ganze Jahr zur Verfügung. Hauptlieferanten der Bundesrepublik Deutschland sind heute vorwiegend die Elfenbeinküste und Costa Rica, gefolgt von Ghana, Ecuador, Honduras und Südafrika.

Intensiver Duft und eine goldbraune Schale zeigen an, dass die Frucht reif ist. Das Fleisch ist saftig, süß-säuerlich und reich an Vitamin C, Mineralstoffen, Zucker, Fruchtsäuren sowie Bromelin, ein eiweißspaltendes Enzym, welches sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den menschlichen Organismus auswirkt. Es fördert z.B. die Verdauung und Durchblutung, entwässert und wirkt entzündungshemmend.

Die weit über 100 Ananassorten lassen sich in 5 Sortengruppen einteilen: „Cayenne-“, „Queen-“ (Baby-Ananas), „Spanish-“, „Abacaxi-“ und „Perolera-Gruppe“. Dabei verwendet der Handel nur die Sortenbezeichnungen Sweet Ananas und Smooth Cayenne oder unterscheidet nach der Herkunft.

Bei der Lagerung ist stets darauf zu achten, dass die sehr druck- und kälteempfindlichen Früchte niemals Temperaturen unter 7 °C ausgesetzt werden, da sich das Fruchtfleisch ansonsten verfärbt.

In erster Linie werden Ananas frisch verzehrt, denn nur so wahrt man ihre wertvollen Inhaltsstoffe.

Man trennt Blattschopf und Stielansatz ab und teilt die Frucht dann entweder in Scheiben oder Spalten. Danach werden alle Fruchtstücke von dem holzigen Kern und der Schale befreit.



Avocado

Beheimatet in Mexiko und Guatemala, werden die wohlschmeckenden und vielseitigen Früchte heute vor allem in den USA, Westindien, Brasilien, Peru, Afrika, im Mittelmeerraum (Spanien und Israel), in Indonesien und Australien angebaut.

Annähernd 400 Sorten Avocados soll es geben, manche kaum pflaumengroß, andere bis zu 2 kg schwer. Für den Export werden jedoch Varianten von 150 bis 400 g angebaut. Die Beerenfrucht, 10-12 cm lang, hat oft die Form einer Birne, jedoch gibt es auch apfel- und gurkenförmige Varianten. Die Schale ist je nach Sorte hell- oder dunkelgrün, auberginefarben bis schwarz. Sie ist glatt oder rauh, mal leicht, mal stärker gerunzelt. Das grüne bis gelbliche, cremige Fruchtfleisch umschließt einen großen, braunen, ungenießbaren Kern.

Reed ist eine späte Sorte, die in Guatemala beheimatet ist. Die rund-ovale Frucht mit grüner, dicker Schale ist sehr ertragreich und entspricht mit ihrem Gewicht von 200-350 g den Anforderungen des europäischen Marktes. Inzwischen wird diese Sorte auch von den Israelis angebaut und schließt somit mit Exporten von April bis September das Sommerloch.

Neben der Reed gibt es noch weitere bekannten Sorten wie Wurtz, eine birnenförmige Neuigkeit aus Israel. Hass ist aufgrund des nussartigen Aromas sehr beliebt. Sie ist klein, runzlig und dunkelschalig. Ryan ist eine rauschalige Sorte, die gelegentlich aus Südafrika importiert wird. Bacon ist die früheste Sorte aus Spanien, die schon ab Oktober erhältlich ist.

Die Avocado enthält bis zu 30% Fett mit großem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken. Ausserdem verfügt die Avocado über die Vitamine B und E, sowie Calcium, Eisen und Kalium.

Die Avocado ist beliebt als Vorspeise mit Meeresfrüchten, Fleisch und Käse, als Dessert und auch als Brotaufstrich.



Babaco

Die Babaco wird als natürlich entstandene Hybride aus der Bergpapaya und der Chamburo angesehen und ist in den Andentälern Ecuadors beheimatet. Sie ist auf unseren Märkten nur im Winterhalbjahr erhältlich und erreicht uns per Luftfracht aus Ecuador oder Israel sowie zum Teil aus Italien.

Die 3 m hohe Babaco-Pflanze trägt 8 Jahre lang jährlich 25-30 Früchte. Sie entwickeln sich ohne Bestäubung und sind daher kernlos. Die einzelne Frucht ist 20-30 cm lang, bis 1,5 kg schwer, von fünfeckigem Querschnitt und bei Reife leuchtend gelber Farbe. Das Fruchtfleisch ist sehr saftig und leicht säuerlich mit einer entfernt an Papaya, Ananas und Erdbeere erinnernden Note.

Die Babaco hat einen hohen Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und E, viel Kalium und wertvolles Papain, das dem verdauungsfördernden Ferment des Magensaftes sehr ähnlich ist.

Verzehrt wird die Babaco am besten frisch in Scheiben oder Streifen geschnitten; schälen ist nicht notwendig. Etwas Zucker oder ein wenig Honig unterstreichen ihren köstlichen Geschmack. Daneben eignet sie sich hervorragend für Obstsalate oder Sorbets. Wegen ihrer Eiweiß spaltenden Eigenschaften ist sie allerdings für die Verarbeitung mit Milchprodukten oder Gelatine ungeeignet.

Babyananas

Die Babyananas ist, wie ihr Name schon andeutet, eine auf Kleinfrüchtigkeit gezüchtete Ananasart. Babyananas werden hauptsächlich aus Südafrika geliefert.

Die Babyananas ist nur etwa faustgroß und wiegt in der Regel zwischen 300 g und 1000 g. Ihre Schale schimmert rötlichgelb, und im Gegensatz zu ihrer großen Schwester sind ihre Kronenblätter gekerbt. Geschmacklich besticht sie durch sehr saftiges, süßes und hocharomatisches Fruchtfleisch.

Der innere Strunk kann bedenkenlos mitverzehrt werden, da er keine holzigen Anteile enthält. Von den Inhaltsstoffen und der Lagerung her unterscheidet sie sich nicht von ihrer großen Schwester.



Batate

Heimat der Batate sind Mittel- und Südamerika. Die bedeutendsten Lieferanten für die Bundesrepublik Deutschland sind Brasilien, Israel und Südafrika. Bataten werden während des ganzen Jahres angebaut und geerntet. Das Hauptangebot auf den deutschen Märkten fällt in die warme Jahreszeit, verfügbar sind die Früchte jedoch ganzjährig.

Bataten sind buschige, auf dem Boden kriechende Pflanzen, deren spindelförmige, fleischige Wurzelstöcke sich zu kartoffelartigen Knollen verdicken. Die Knollen sind rundlich, länglich oder walzenförmig mit einem spitzen Ende, purpurrot, bräunlich, gelblich oder weißlich berindet und etwa 1 kg schwer. Ihr Inneres schmeckt, bedingt durch die Einspeicherung von Zucker und Stärke, süßlich.

Daneben besitzt diese Knollenpflanze einen relativ hohen Nährwert mit ca. 123 kcal/516 kJ mit hohen Gehalten an Kalium, Vitamin E und bei gelbfleischigen Sorten auch Vitamin A. In Folge ihres hohen Wassergehalts sind Bataten leicht verderblich und nur begrenzt lagerfähig; am besten lagert man sie wie Kartoffeln dunkel und kühl, allerdings nicht unter 5 °C, baldiger Verbrauch ist angeraten.

Zubereitet werden sie wie unsere heimischen Kartoffeln, gekocht, geröstet oder gebraten.

Chayote

Chayoten stehen uns fast ganzjährig zur Verfügung. Die Hauptimporte kommen von November bis April aus Costa Rica und Brasilien.

Sie wachsen an mit Blattranken versehenen kletternden und ausdauernden Pflanzen. Die Frucht ist in Form und Größe einer Birne ähnlich. Sie ist 8-15 cm lang, bis 1 kg schwer, die dünne Schale grün bis gelblich gefärbt, wellig und weich bestachelt. Das Fruchtfleisch ist weiß oder grünlich und von neutralem, gurkenähnlichem Geschmack. Die Chayote hat einen einzigen großen, bis 10 cm langen, flachen Kern, der nicht mitgegessen wird.

Inhaltsstoffe der Frucht sind u.a. 90% Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalium, Calcium, Eisen, Provitamin A und Vitamin C. Ihr wird eine Wirkung gegen Bluthochdruck zugeschrieben.

Man sollte sie immer unter fließendem Wasser schälen, da sie einen klebrigen Saft absondern. Chayoten sind sehr vielseitig verwendbar. Kräftig gewürzt schmecken sie gekocht oder gebacken besonders gut als Beilage zu Fleisch und Fisch.



Cherimoya

Die Familie der Annonengewächse umfasst 120 Gattungen mit 2000 Arten tropischer Bäume und Sträucher. Die wichtigste Annone auf unseren Märkten ist die Cherimoya. Hauptlieferant ist Spanien (Oktober-April), ergänzt durch Lieferungen aus Chile (Juli-Dezember) und Kenia (März-April).

Die Cherimoya hat eine weiche, dabei aber ledrig-grüne Haut mit einer schuppenähnlichen Zeichnung. Im weichen, hellen Fruchtfleisch sind Kerne eingebettet, die man nicht mitisst. Das sahnige Fruchtfleisch schmeckt intensiv süß und mild und wird oft mit „Erdbeeren mit Schlagsahne“ verglichen.

An Inhaltsstoffen sind vor allem Zucker (11-20%), insbesondere Traubenzucker, Mineralstoffe sowie Vitamin C (15-43 mg) zu erwähnen. Bei 8-10 °C und 90-95% relativer Luftfeuchtigkeit sind Cerimoyas 1-2 Wochen haltbar.

Zum Essen schneidet man sie der Länge nach durch und löffelt sie – unter Entfernung der locker im Fruchtfleisch sitzenden Kerne – aus.

Chilli

Chillies, Verwandte des Paprikas, gibt es das ganze Jahr über. Angebaut werden sie in den meisten tropischen Gebieten Mittel- und Südamerikas, Afrikas und Asiens.

Chilli-Früchte sind klein, nur 1-5 cm lang, schotenförmig spitzkegelig, glänzend, unreif grün, bei der Reife von gelb über orangerot bis rot färbend. Der äußerst scharf-brennende Geschmack beruht auf dem besonders hohen Gehalt an Capsaicin, der ungefähr 20 mal so hoch ist wie der einer Gemüsepaprikaschote.

Von den wesentlichen Inhaltsstoffen gilt es zu erwähnen: Kohlenhydrate, Eiweiß, die Mineralstoffe Calcium und Eisen, Provitamin A und Vitamin C. Chillies wirken anregend, verdauungsfördernd und desinfizierend.

Die frische, reife Frucht wird in vielerlei Gerichten als Gewürz verwendet. Sie sollte jedoch nur in kleinsten Mengen zugegeben und stets mitgekocht werden. Durch die Entfernung des Kerngehäuses lässt sich die Schärfe etwas mildern. Vorsicht bei der Verwendung. Chillis möglichst nur unter fließendem Wasser verarbeiten und sorgfältig Hände und Küchengeräte reinigen.

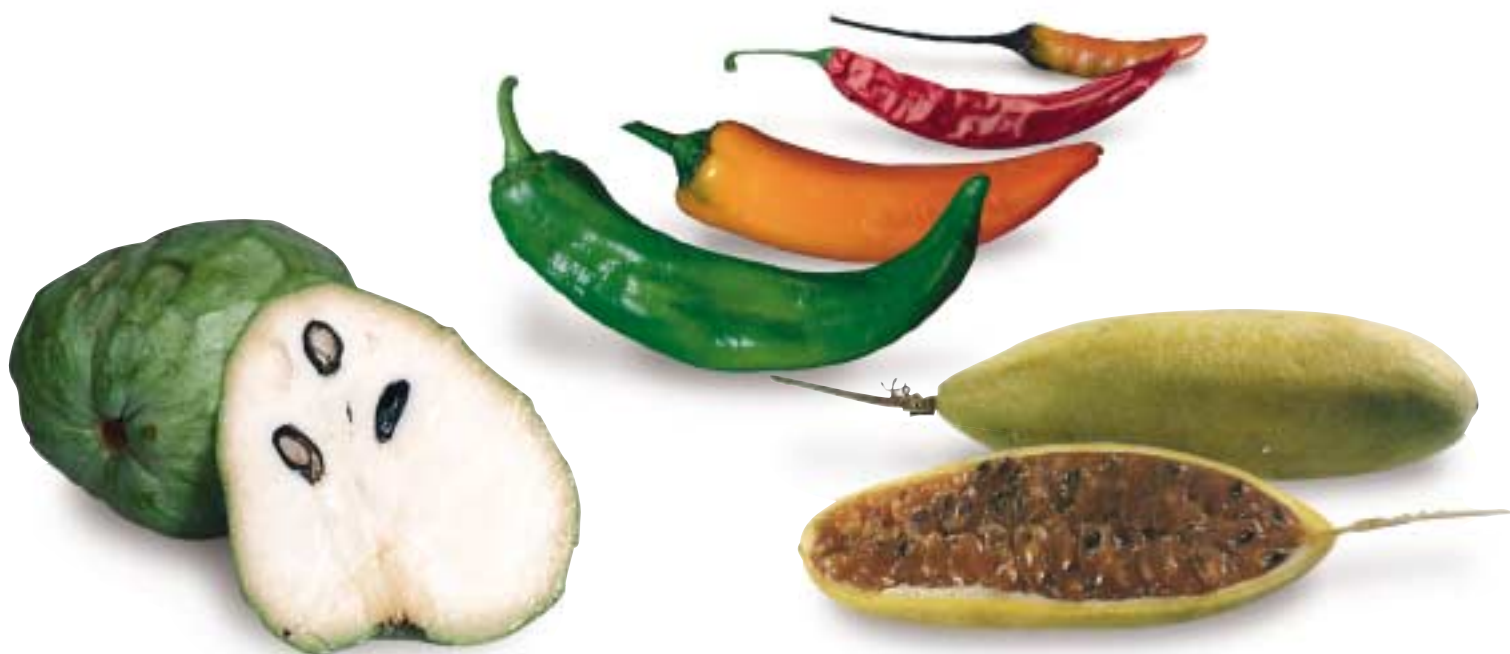
Curuba

Beheimatet ist die Curuba in den kühleren, aber frostfreien kolumbianischen Anden. Sie wird ganzjährig per Luftfracht exportiert, mit einer Angebotsspitze im Februar/März und September.

Die Curuba ist die Beerenfrucht einer immergrünen Rankenpflanze. Sie ähnelt in ihrer Form einer kurzen, ungekrümmten Banane, ca. 10 cm lang und 3-4 cm dick. Ihre weiche Schale ist zuerst dunkelgrün und verfärbt sich mit zunehmender Reife hellgelb, es gibt aber auch eine rot ausfärbende Sorte. Das rosa- bis orangefarbige Fruchtfleisch weist zahlreiche essbare Samen auf. Die Curuba duftet angenehm, ihr Geschmack ist vollfruchtig, säuerlich aromatisch.

Zu erwähnen ist ihr relativ hoher Provitamin A-Gehalt.

Zum Rohgenuss und für andere Verwendungsarten kann die Frucht längst halbiert und das Fruchtfleisch zusammen mit den Samen ausgelöffelt werden. Durch Zugabe von etwas Zucker wird der säuerliche Geschmack gemildert.



Dattel (frisch)

Die Heimat der Dattel liegt im Gebiet um den Persischen Golf. Importe frischer Früchte kommen ganzjährig hauptsächlich aus Israel, Ägypten und Tunesien. Die international wichtigste Exportsorte ist die „Deglet Nour“ (= „Finger des Lichts“, Muskatdattel).

Die pflaumenartige, länglich-ovale Frucht ist 2,5-7 cm lang, gelbbraun, rötlich oder dunkelbraun bei Vollreife und innen weiß mit einem harten, längsgefurchten, graubraunen, ungenießbaren Kern. Frische Datteln haben einen delikaten, honigsüßen Geschmack.

Wegen ihres hohen Gehaltes an leicht verdaulichen Zuckerarten, an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen (vor allem der B-Gruppe) kommt ihnen ein beträchtlicher Nährwert zu. Man schätzt Datteln als Magen und Darm nicht belastenden Energiespender.

Frische Datteln werden überwiegend pur verzehrt, können aber auch z.B. als Dattelkompott, in Obstsalaten und mit Käse, Marzipan oder Nougat gefüllt verzehrt werden.

Durianfrucht

Die Heimat der Durian ist Südostasien. Obwohl die Früchte fast ganzjährig lieferbar sind, werden sie nur in geringen Mengen aus Thailand, Malaysia und Indonesien importiert und nur in Spezialgeschäften oder Restaurants angeboten.

Die Durianfrucht wird leicht 15-30 cm lang und 13-25 cm breit. Je nach Sorte wird sie 1-5 kg schwer. Die Schale ist olivgrün bis gelbbraun und ist besetzt mit kurzen, dicken, pyramidenartigen spitzen Stacheln. Die Frucht verbreitet bei Reife einen unangenehmen, penetranten Geruch. Europäer empfinden diesen Geruch als abstoßend. In den Ursprungsländern dagegen ist die Frucht sehr beliebt, da der Geschmack der Durian rein gar nichts mit ihrem Geruch gemein hat. Der Geschmack des weißlich bis cremefarbenen Fruchtfleisches, welches sich in 4-5 Kammern mit je 1-7 länglichen kastaniengroßen Samen befindet, wird als butterähnlicher Vanillepudding, gewürzt mit Mandeln und Sherry, beschrieben.

Durians sind sehr kalorien- und vitaminreich. Neben Vitamin C und Vitaminen der B-Gruppe enthalten sie Kalium, Phosphor und Eisen.

Am besten schmecken sie roh. Im Laden sollten sie nur hängend präsentiert werden. Ihre Haltbarkeit ist gering, angeschnittene Früchte müssen sofort verbraucht werden, da das Fruchtfleisch schnell ranzig und sauer wird.

Feige (frisch)

Deutschlands Hauptlieferant und führender Produzent für frische Feigen ist die Türkei, hier werden auch die besten Qualitäten erzeugt. Daneben exportieren im europäischen Raum Griechenland, Portugal, Italien, Spanien und Südfrankreich. Die Hauptsaison ist von Juni bis September. Aus Brasilien kommen Feigen von November bis Ende April.

Feigen werden in 3 Typen unterteilt: Gewöhnliche oder Adria-Feige, Smyrna-Feige und San-Pedro-Feige.

Die Frucht hat die Form einer kleinen Birne, ihre Haut ist grün, gelblich oder rotbraun bis dunkelviolet. Das Fruchtfleisch ist weißrosa bis dunkelrot, weich, saftig, angenehm aromatisch und süß.

Sie ist reich an wertvollem Invertzucker und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen, sowie Vitaminen der B-Gruppe.

Frischfeigen sind leicht verderblich. Bei 0 °C und 90% relativer Luftfeuchtigkeit lassen sie sich ca. 1-2 Wochen lagern. Feigen dienen hauptsächlich dem Rohgenuss. Die Schale wird – obwohl essbar – meist nicht mitgegessen. Man viertelt die Feige und trennt das Fruchtfleisch von der Haut. Sie eignen sich vorzüglich zu Herzhaftem wie Käse und Schinken. Eine besondere Delikatesse sind Feigen im Speckmantel.



Feijoa

Ihre Heimatländer sind Südbrasilien, Paraguay und Nordargentinien. Heute wird die Feijoa in subtropischen Klimaten, vor allem in Ländern Südamerikas, Asiens und Afrikas und auch in Australien und Neuseeland angebaut. Obwohl ganzjährig verfügbar – aus Übersee per Luftfracht – ist diese mit der Guave verwandte Frucht selten am Markt anzutreffen.

Ihre feste, ledrige, nicht essbare Schale ist glatt oder leicht gerunzelt, weißlich bereift und bleibt auch bei der Reife dunkelgrün. Das weiße bis lachsfarbene, leicht geleeartige Fruchtfleisch mit einigen weichen, dunkelroten, essbaren Kernen hat einen säuerlich süßen, aromatischen Geschmack, der an Ananas erinnert.

Die Feijoa ist reich an den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen, enthält etwa 30 mg Vitamin C und viel Pektin.

Zum Verzehr schält man die Frucht oder löffelt sie einfach aus, etwas Zitronensaft rundet den Geschmack ab.

Granadilla (Passionsfrucht)

Heimat fast aller Passionsfruchtarten sind die Tropen Mittel- und Südamerikas. Die Früchte der verschiedenen Arten sind unterschiedlich groß, rund, oval, in der Farbe grünlich, gelblich oder orange.

Die Hauptproduzenten dieser Sorte sind Brasilien, Peru, Ecuador und Kolumbien. Die hell-orange Schale der kugelförmigen bis leicht ovalen Frucht umschließt grünliches, geleeartiges mit braunen, essbaren Samenkernen durchzogenes Fruchtfleisch. Granadillas sind saftig und erfrischend süß mit einem intensiven, ausgesprochen exotischen Aroma, welches mit keiner uns bekannten Frucht zu vergleichen ist.

Hervorzuhebende Inhaltsstoffe sind neben den Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Eisen die Vitamine B1, B2, C und Provitamin A.

Granadillas halten sich ungekühlt ca. 1 Woche. Zum Rohverzehr die Früchte halbieren und das Fruchtfleisch auslöfeln, eventuell etwas Zucker oder Sahne dazugeben.

Granatapfel

Der Granatapfelbaum stammt aus Persien, wo er schon 2000 v.Chr. kultiviert wurde. Verbreitet ist er heute in fast allen Ländern mit tropischem oder subtropischem Klima. Die besten Qualitäten liefern aufgrund ihrer idealen Klimabedingungen Pakistan oder der Iran, daneben produzieren überwiegend Peru, Spanien, Marokko, Ägypten, Israel und die Türkei. Haupteinfuhrzeit ist bei uns von September bis Dezember, Spätsorten sind bis in den März erhältlich.

Der Granatapfel ist eine rötlich gelbe, runde oder leicht abgeflachte Frucht mit einer dicken, lederartig glatten Schale. Das Innere ist durch weißliche Häute in Fächer unterteilt. Darin sitzen zahlreiche Samenkern, umgeben von einer weichfleischigen, geleeartigen, rosa- oder dunkelroten, saftigen, süß-sauer schmeckenden Samenhülle. Bei den Fruchtsäuren dominiert Zitronensäure.

Der verzehrbare Teil des Granatapfels ist das Fleisch der Samenhüllen, die Kerne können mitgegessen werden.



Guave

Der Ursprung der Guave liegt im tropischen Zentralamerika. Der Anbau erfolgt heute u.a. in Mexiko, den USA und Südamerika, hier hauptsächlich in Brasilien. Die Frischfruchtimporte sind gering, da Guaven hartreif exportiert werden müssen und nach der Ernte nur unbefriedigend nachreifen.

Die dünne, etwas wachsartige, zunächst grüne Schale wird bei Reife hellgrün oder gelb mit einem Schimmer von weiß oder rosa und gibt auf leichten Fingerdruck nach. Das Fruchttinnere besteht aus weicher, saftiger Pulpe, in die zahlreiche Kerne eingebettet sind, die aber mitgegessen werden können. Geschmacklich erinnert ihr süßsauerliches Aroma leicht an Quitte.

Die Guave zählt zu den Vitamin C-reichsten Obstarten, daneben enthält sie B-Vitamine, Provitamin A und die Mineralstoffe Kalium, Phosphor und Eisen.

Für den Rohgenuss wird die Guave mit oder ohne Schale gegessen oder in Stücke zerteilt. Diese werden mit Zucker oder Zitronensaft pur genossen, in Obstsalate gegeben oder als Tortenbelag verwendet.

Ingwer

Der Ursprung des Ingwers liegt in den feuchtwarmen tropischen Regenwäldern Ostasiens. Von dort gelangte er vor über 3000 Jahren nach Indien und wurde dort als Gewürz- und Heilpflanze kultiviert. Unser Bedarf an Ingwer wird ausschließlich aus ganzjährigen Importen gedeckt, vorwiegend aus Brasilien, Costa Rica, Thailand und China.

Der interessante Teil der Pflanze ist der Wurzelstock, das Rhizom, das uns das Gewürz liefert. Die Wurzel ist knollig verzweigt, außen bräunlich, innen gelblich und leicht faserig. Ingwer hat einen milden, angenehm-aromatischen Geruch und – besonders bei stärkerer Dosierung – einen charakteristischen, brennend-scharfen, leicht süßlichen Geschmack, der auf dem Gehalt an ätherischen Ölen beruht.

Frischer Ingwer wird nach dem Schälen geschnitten, gehackt, gerieben oder zerdrückt und zu Gemüsegerichten gegeben. Reisgerichte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Salate und Gebäck erhalten mit Ingwer eine pikante Würze.

Jackfrucht

Heimat der Jackfrucht sind die Regenwälder der westlichen Küstengebirge Vorderindiens. Frischfruchtexporte erreichen uns in kleinen Mengen nahezu während des ganzen Jahres auf dem Luftwege, vor allem aus Thailand, Malaysia, Brasilien und Kenia.

Die Jackfrucht ist eine der größten tropischen Früchte, sie kann bis zu 90 cm lang werden, erreicht einen Durchmesser von 30 cm und Gewichte von 5-20 kg. Die gelbbraune, sehr kräftige Schale ist dicht mit Noppen besetzt. Reife Jackfrüchte verströmen einen etwas unangenehmen Geruch, doch sollte man sich davon nicht abschrecken lassen. Im Innern der Frucht findet man zahlreiche, sechseckige, taubeneigroße Einzelfrüchte. Diese enthalten einen großen Kern, der vor dem Verzehr entfernt wird. Das hell- oder goldgelbe Fruchtfleisch ist saftig und besticht durch einen exotisch-kraftigen und angenehm süßen Geschmack.

Daneben weist es hohe Gehalte an Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen) und Provitamin A und Vitamin C auf.

Zum Rohverzehr wird die harte Schale aufgeschnitten und die die Einzelfrüchte umhüllende, gelantineartige Haut entfernt. Es wird empfohlen, die Frucht gekühlt zu genießen. Bei der Lagerung sollte man darauf achten, dass die Temperatur nicht unter 11 °C fällt.



Kaki

Die Heimat der Kaki sind Zentralchina, Südkorea und Japan. Importe von Kakis erreichen uns überwiegend in den Herbst- und Wintermonaten aus Spanien, Israel (hier heißen sie „Sharon“) und Italien, im Frühjahr und Sommer aus Brasilien und Chile sowie aus Südafrika (Sharon).

Die Früchte, mit 4 großen Kelchblättern am Stielansatz, sind kugelig, tomatenähnlich abgeflacht oder länglich-oval mit rundem oder spitz zulaufendem Blütenende. Ihre Farbe ist je nach Sorte gelb, meist jedoch orange. Die Schale ist dünn, glatt und glänzend. Das geleeartige Fruchtfleisch ist meist kernlos. Das Fruchttinnere schmeckt angenehm süßlich, etwas an Aprikose und Tomate erinnernd.

Kakis enthalten 16% Zucker, an Mineralstoffen vor allem Kalium und Phosphor, Vitamine der Gruppe B sowie Vitamin C und Provitamin A.

Kakis entwickeln in einem Stadium, in dem andere Früchte bereits als überreif abgelehnt werden, erst ihren vollen, köstlichen Geschmack. Man isst sie roh, indem man die Frucht zerteilt und die dünne Schale abzieht oder man löffelt das Fruchtfleisch aus der Schale, eventuell unter Zusatz von etwas Limettensaft. Kakis eignen sich auch hervorragend für Obstsalate, Kuchen und vieles mehr.

Kaktusfeige

Als Heimat dieser Frucht gelten Mexiko und das tropische Amerika, zahlreiche Importe kommen aus Kolumbien. In Europa wird sie vor allem in Italien, Spanien und Israel angebaut.

Die Kaktusfeige ist die stachelige, eiförmige, leicht abgeplattete Beerenfrucht des Opuntienkaktusses. Sie ist etwa 4-10 cm lang und 100-200 g schwer. Unreif sind alle Früchte grün und fest, mit zunehmender Reife färben sie sich von gelblich über lachsfarben, bis hin zu orange und rot, einige bleiben aber auch grün. Das körnige, saftige Fruchtfleisch ist blassgrün, gelb, orange oder rot und von kleinen, schwarzen, essbaren Samen gleichmäßig durchsetzt. Es schmeckt erfrischend, fein säuerlich und birnenähnlich.

Wertgebende Inhaltsstoffe sind 7-10% Zucker, die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.

Vorsicht bei der Zubereitung! Obwohl die größeren Dornen meist schon abgeburstet sind, ist die Frucht noch mit winzigen Dornenhärchen besetzt, unbedingt Küchenhandschuhe tragen oder mit Servietten anfassen. Verzehrt werden sie vorwiegend roh, indem man die Frucht halbiert und auslöffelt oder schält und kleingeschnitten in Obstsalate gibt.

Kapstachelbeere

(Physalis)

Heimat der Kapstachelbeere ist die Andenregion zwischen Venezuela und Chile. Da in den Anbauländern Kapstachelbeeren fast das ganze Jahr über zur Reife kommen, erfolgen auch die Einfuhren ganzjährig. Hauptexportländer für die europäischen Märkte sind Kolumbien und Ecuador.

Die Kapstachelbeere wächst an kleinen Büschen. Die gelborangefarbene, kugelige, kirschgroße Beerenfrucht ist lose von einer lampionartigen, sehr dekorativen Blatthülle umgeben. Dieser Fruchtkelch ist deutlich gerippt mit Längskanten, die beim Reifen der Frucht noch stärker hervortreten. In das weiche, durchscheinende Fruchtfleisch der Beere sind kleine, weiße Samen eingebettet, die mitgegessen werden. Der Geschmack ist angenehm fruchtig und erfrischend, fein süß mit kräftiger Säure.

Das Fruchtfleisch ist reich an organischen Säuren (vorwiegend Zitronensäure), Pektin, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C.

Kapstachelbeeren sind zum Rohverzehr (nachdem man sie aus der Blatthülle gelöst hat) ebenso geeignet wie als Beigabe zu Obstsalaten, Rumtopf, Desserts, als Kuchenbelag oder Kompott.



Karambola (Sternfrucht)

Die Karambola, auch Sternfrucht genannt, ist in Südost-Asien beheimatet und wird heute in fast allen tropischen Gebieten angebaut. Importe in die Bundesrepublik erfolgen ganzjährig, etwa je zur Hälfte als Seefracht und per Luftfracht, vor allem aus Malaysia. Weitere geringere Einfuhren erfolgen aus Israel, Brasilien und Thailand.

Die länglichen, spitz zulaufenden Beerenfrüchte erreichen eine Länge von 7-12 cm und einen Durchmesser von 3-6 cm. Sie haben 5 bis 6 kantige Längsrippen, was der Frucht im Querschnitt das Aussehen eines Sternes gibt. Die dünne, wachsartige Haut ist wie das Fruchtfleisch zunächst grün und wird wie dieses bei der Reife gelb bis bernsteinfarben. Im Zentrum des durchscheinenden Fruchtfleisches befinden sich einige braune, essbare Kernchen. Das Fruchtfleisch ist saftig und schmeckt säuerlich-süß und erfrischend. Es verströmt einen charakteristischen, intensiven, angenehmen Duft.

Karambolen sind reich an Vitamin C, wichtigen Mineralstoffen (Kalium, Phosphor, Eisen), Provitamin A und Niacin.

Sie eignen sich hauptsächlich für den Frischverzehr. Die aufgeschnittenen, dekorativen, sternförmigen Scheiben lassen sich sehr gut für Obstsalate, Süßspeisen, Kuchen oder als Blickfang in Sekt oder Cocktails verwenden.

Kiwano

Die Heimat der Kiwano ist das Kalahari-Wüstengebiet im tropischen Afrika. Kommerziell wird sie in Neuseeland, Portugal und Israel angebaut und exportiert.

Die ca. 15 cm lange Frucht sieht aus wie eine walzenförmige Honigmelone. Die 4-6 mm starke, feste Schale trägt stachelige bis hornartige Ausstülpungen oder Zacken; bei aufkommender Reife verfärbt sie sich von grün nach gelb-orange. In den Fruchtkammern befindet sich das geleeartige, dunkelgrüne Fruchtfleisch, das samt der Kerne aus der Schale ausgeöffelt werden kann. Der Geschmack der Kiwano ist erfrischend und feinsäuerlich, eben „tropisch“.

Erwähnenswert ist ihr Kalium- und Magnesiumgehalt.

Aufgrund ihrer interessanten Farbe und Konsistenz eignet sich die Kiwano hervorragend zur Dekoration von Fruchtsalaten und kalten Platten.

Kokosnuss

Die Kokosnuss ist in den Tropen seit jeher eine wegen ihrer Vielseitigkeit hochgeschätzte Kulturpflanze. Kokosnüsse werden ganzjährig gehandelt, Hauptlieferant ist die Dominikanische Republik, gefolgt von der Elfenbeinküste und Thailand.

Die Nuss wird bis zu 1,5 kg schwer. Die äußere, wasserdichte Oberhaut wird sofort nach der Ernte abgeschlagen. Unter einer dicken Faserschicht befindet sich eine etwa 0,5 cm starke, sehr harte Schale, die den abgerundeten, mehr oder weniger dreikantigen Steinkern umschließt. In einem Hohlraum befindet sich das trinkbare Kokoswasser. Dieses Wasser verfestigt sich mit zunehmender Reife zu dem weißen Fruchtfleisch, welches jedoch seinen Geschmack einbüßt, sobald diese Flüssigkeit völlig eingetrocknet ist. Deswegen müssen die zum Verkauf kommenden Kokosnüsse stets noch das süß-säuerliche Kokoswasser enthalten. Das weiße Kokosnuss-Fruchtfleisch ist von nussartigem Geschmack.

An Inhaltsstoffen sind der hohe Fettgehalt (36,5%), die Mineralstoffe Kalium, Phosphor und Eisen sowie Vitamine der Gruppe B zu erwähnen.

Das Fruchtfleisch der Kokosnuss wird in Stückchen roh verzehrt oder geraspelt für Desserts, Backwerk und andere Gerichte verwendet, die Kokosmilch für erfrischende Drinks.



Kumquat

Die an Sträuchern wachsende Kumquat ist in China und Vietnam beheimatet. Kumquats sind beinahe ganzjährig erhältlich, Hauptsaison für die Lieferungen aus den Mittelmeerländern sind die Wintermonate. Die Importe aus Spanien, Italien und Südfrankreich erfolgen von Dezember bis März, aus Israel und Marokko von Januar bis April.

Insgesamt sechs Arten sind bekannt, die drei wichtigsten sind „Nagami“, „Marumi“ und „Meiwa“.

Die knapp pflaumengroße, ca. 10 g schwere Frucht sieht aus wie eine längliche Miniaturorange. Die essbare, sehr dünne, orangengelbe Schale schmeckt herb-süß, das Fruchtfleisch, welches einige Kerne enthalten kann, eher säuerlich und kräftig würzig, eine höchst aromatische Geschmackskombination.

Die Frucht ist reich an Pektin, Mineralstoffen, vor allem Kalium, Calcium und Phosphor, sowie den Vitaminen B1, B2 und C.

Kumquat ist eine beliebte Frischfrucht, die samt Schale und Kerne verzehrt wird. Weiterhin verwendet man sie als Cocktailfrucht für alkoholische Getränke, zur Dekoration von Salaten, Torten sowie zur Konfitürenherstellung.

Limequat

Die Limequat ist eine Hybride aus Kumquat und Limette und wird wie die Kumquat unter subtropischen und tropischen Bedingungen kultiviert.

Limequats werden uns von September bis April aus Israel angeboten, Lieferungen aus Italien, den USA und Südafrika ergänzen das Angebot.

Die Früchte haben eine dünne, glatte, zunächst dunkelgrüne, später gelbe, essbare, aromatische Schale. Das in 7-9 Segmente unterteilte hellgrüne oder hellgelbe, sehr saftige Fruchtfleisch ist wohlschmeckend, dabei angenehm herb-säuerlich und enthält einige Kerne.

Die Frucht ist reich an wichtigen Mineralstoffen und Vitamin C. Limequats vertragen keine krassen Temperaturschwankungen und sind druckempfindlich; bei 10 °C ist eine kurze Lagerung möglich.

Sie können, da sie in der Regel unbehandelt sind, nach dem Waschen mit Schale verzehrt werden. Für den Frischverzehr oftmals zu sauer, werden sie meist wie Limetten für Cocktails und Longdrinks verwendet. Außerdem eignen sie sich hervorragend zum Verfeinern von Fleisch- und Fischgerichten.

Limette

So wie für uns die Zitrone in der heimischen Küche unentbehrlich ist, so spielt die Limette eine wichtige Rolle in der tropischen Küche. Limetten werden ganzjährig angeboten. Hauptlieferländer sind Mexiko und Brasilien, Spanien, die USA, Ecuador und Venezuela.

Limetten sind eigroß, meist rund und kernlos mit saftigem hellgrünem Fruchtfleisch. Die glatte, feinporige, sehr dünne Schale ist anfangs dunkelgrün, bei Vollreife ins gelbliche tendierend. Der Saftgehalt ist mit bis zu 54% fast doppelt so hoch wie der einer Zitrone, wobei die Limette im Geschmack milder ist.

Die Hauptsorte ist kernlos und trägt den Namen Tahiti.

Inhaltsstoffe sind die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Phosphor, ca. 6% Zitronensäure und etwa 30 mg% Vitamin C. Die Lagerfähigkeit der Limetten ist begrenzt, ohne Kühlung bei etwa 11 °C verliert die meist unbehandelte dünne Schale leicht Wasser.

Die Verwendungsmöglichkeiten der Frucht entsprechen denen von Zitronen. Besonders gut ist Limettensaft für alkoholische und exotische Drinks (Caipirinha), Erfrischungsgetränke und zum Würzen von Speisen aller Art geeignet.



Litchi

Die Heimat der Litchi liegt in Südchina. Die Fruchtimporte sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen, sie liegen schwerpunktmäßig im Winterhalbjahr. Die Lieferungen kommen aus Madagaskar, Mauritius, Réunion, Südafrika, Thailand, Indien, Taiwan und Israel.

Litchis sind eiförmige bis runde, haselnuss- bis pflaumengroße Früchte. Die dünne, brüchige Schale zeigt vollreif eine rosa- bis purpurrote Färbung und ist leicht abzulösen. Das Fruchtfleisch besteht aus weißem, durchscheinendem, geleeartigem, saftreichem, aber dennoch festem Gewebe, welches einen großen, glänzenden, dunkelbraunen, ungenießbaren Kern umgibt. Der Geschmack ist fein-säuerlich, aromatisch süß, etwas an Muskat erinnernd.

Hervorzuhebende Inhaltsstoffe der Frucht sind Zucker (ca. 15%), Kalium und Vitamin C (ca. 40 mg%). Die Früchte sollten bei 1,5 °C gut belüftet gelagert werden.

Die Früchte werden vorwiegend roh gegessen. Zu diesem Zweck befreit man sie von ihrer spröden Schale; oder man öffnet sie an einem Ende der Frucht und drückt sich das Fruchtfleisch in den Mund. Neben dem Frischverzehr lassen sie sich auch gut zu Obstsalaten oder Kompotten kombinieren.

Mango

Die Heimat der Mango liegt in Ostasien, in Indien gilt sie als Nationalfrucht und wird dort seit über 4000 Jahren kultiviert. Heute exportieren über 30 Länder aus tropischen und subtropischen Regionen, damit ist unseren Märkten ein ganzjähriges Angebot mit den Angebotsspitzen von September bis März garantiert.

Hauptlieferant ist Brasilien, gefolgt von Südafrika, Costa Rica, Mexiko und Peru.

Die Größe der einzelnen Mangosorten variiert von pflaumen- bis melonengroß, ihre Zahl liegt bei weit über tausend. Unterschieden werden vier Gruppen: indische, ostasiatische, westindische und Florida-Sorten. Nur Letztere spielen auf den westlichen Märkten eine erwähnenswerte Rolle. Sie sind rundlich, ei- bis walzenförmig und ähneln in ihrer Gestalt einer Niere. Das Farbspektrum der Mango reicht von Grün über Grüngelb, Orange bis Rot. Unter einer glatten, ledrigen, ungenießbaren Schale befindet sich das leicht faserige, zarte, hellgelbe bis orangefarbene, sehr saftige und süße Fruchtfleisch. Ihr köstlicher Geschmack ist einmalig – die oft gebrauchte Beschreibung „pfirsichähnlich“ reicht längst nicht aus.

Die Frucht enthält 10-16% Zucker, Fruchtsäuren (vor allem Zitronensäure) und ist reich an B-Vitaminen, Vitamin E und C sowie vor allem Provitamin A. Bei der Aufbewahrung der kälteempfindlichen Frucht sollten Temperaturen von 10-14 °C nicht unterschritten werden, sie ist nur kurzzeitig lagerfähig.

Mangos dienen bei uns in erster Linie dem Frischverzehr. Hierzu löffelt man entweder die Fruchthälften aus der Schale oder schält die Mango ähnlich einer Apfelsine und schneidet sie in Scheiben oder Streifen vom Kern. Mangos eignen sich als Dessertfrucht, evtl. mit Zitronensaft oder Rum mariniert, sie passen in Quark und Joghurtspeisen, in Obstsalate, als Vorspeise zu Lachs oder Schinken.



Mangostane

Die Heimat der Mangostane ist die Inselwelt des Malaiischen Archipels. Wegen der schnellen Verderblichkeit müssen die Mangostane kurz vor der Vollreife gepflückt werden, um in qualitativ gutem Zustand unsere Märkte zu erreichen. Aus diesem Grund sind die Einfuhren dieser Frucht immer noch gering. Europa wird von November bis Januar per Luftfracht vor allem aus Thailand, Malaysia und Indonesien versorgt.

Die kugelförmigen, oben und unten leicht abgeflachten Früchte haben einen Durchmesser von 4-8 cm und besitzen eine dicke, feste, lederartige, rotbraune bis purpurviolette Außenschale mit einem Kranz von vier kräftigen Kelchblättern am Stielansatz und einer holzigen Stempelnarbe am Fruchttende. An der Stempelnarbe ist erkennbar, wieviele Fruchtfächer sich in der Frucht befinden. Das Fruchttinnere enthält 4-8 abgeteilte Fächer verschiedener Größe, in denen sich schneeweißes, weiches Fruchtfleisch befindet, was meist nur 1-3 entwickelte längliche, dunkelbraune Samen enthält. Der erlesene Geschmack ist fein-mild, süß-zartsäuerlich, exotisch und erfrischend.

Wichtige Inhaltsstoffe sind Calcium, Phosphor, Eisen und Vitamin C.

Mangostane eignen sich vor allem zum Frischverzehr. Die feste Schale ringsherum mit einem Messer vorsichtig aufschneiden, ohne dabei das Fleisch zu verletzen und dann die Fruchthälften gegeneinander drehen. Die Segmente lassen sich mit einer Gabel herausnehmen. Auf jeden Fall sollte die Frucht möglichst frisch und gut gekühlt verzehrt werden.



Maniok

Maniok, auch unter dem Namen Cassava bekannt, ist im tropischen Südamerika beheimatet. Lieferungen erreichen unsere Märkte ganzjährig aus Brasilien.

Die Maniok-Wurzeln sind 30-50 cm lange, 5-10 cm dicke und 1-10 kg schwere, unregelmäßige, spindelförmige oder zylindrische, zu 3 bis 8 büschelig zusammenstehende verdickte Knollen mit bräunlicher bis cremefarbener, rindenartiger Schale. Das Innere ist weiß oder gelb und fest. Die ganze Pflanze ist von langen Milchröhren durchzogen und enthält in allen Teilen das äußerst bitter schmeckende, unverdauliche Glukosid Linamarin, aufgrund dessen man die Pflanze nie roh verzehren darf. Das Glukosid zerfällt, wenn die Pflanze verletzt wird, d.h. auch dann, wenn sie geerntet, gewaschen und gekocht wird. Zum Verzehr die Maniok schälen, der Länge nach teilen und die harte Mittelvene herauslösen. Der Geschmack ist angenehm dezent, infolge des hohen Stärkegehalts etwas mehlig.

Neben der Stärke enthält die Knolle auch reichlich Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen sowie Vitamin C.

Mit pikanten Soßen und kräftig gewürzt ist sie eine ideale Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten. Manioks lassen sich bei 5-7 °C bis zu zwei Wochen lagern.



Maracuja

Die Maracuja gehört ebenso wie die Granadilla und die Curuba zur Familie der Passionsfrüchte. Ihr Ursprung liegt in den subtropischen bis tropischen Gebieten Afrikas.

Die durchschnittlich 90 g schwere, kugelförmig bis ovale Maracuja oder gelbe Passionsfrucht besticht durch ein intensiv süß-säuerliches Aroma. Zu den heutigen Hauptproduzenten zählen mehrere südamerikanische Länder.

Neben einem hohen Gehalt an Vitamin B enthält die Maracuja viele Mineralstoffe und soll schlaf fördernd und Blutdruck senkend wirken.

Sie eignet sich hervorragend zum Frischverzehr, wozu man die Frucht halbiert und das geleeartige, mit kleinen, essbaren Kernen durchsetzte Fruchtfleisch herauslöffelt. Aber auch zu Obstsalaten, Süßspeisen und Mixgetränken läßt sie sich hervorragend verwenden.



Mispel

Ursprünglich heimisch im Kaukasus und Nordiran, gelangte die Mispel über Kleinasien und Griechenland nach Mittel- und Westeuropa.

Mispeln haben eine geringe Marktbedeutung, sporadische Lieferungen erhalten wir im November aus der Türkei. Die 2-7 cm großen, kugeligen bis ovalen, rauschaligen Früchte weisen kelchseits eine schüsselförmige Einsenkung auf, besitzen fünf auffallend lange, abstehende Kelchzipfel und haben eine ledrige, dunkelbraune Schale.

Das Fruchtfleisch besitzt einen hohen Gehalt an Gerbstoff und Pektin, etwa 9% Zucker, viel Kalium, Calcium und Phosphor sowie Vitamin C.

Mispeln lassen sich kaum roh verzehren, sondern dienen der Verarbeitung zu Gelees, Kompott und Saft, meist in einer Mischung mit Äpfeln und Birnen. Die Haut lässt sich leicht vom Stiel her abziehen.

Nashi (Japanische Birne)

Hauptanbaugebiet für Nashis ist Japan, wo sie nach Zitrusfrüchten und Äpfeln die drittgrößte Obstart darstellen. Lieferungen erreichen uns ganzjährig aus Neuseeland, Chile, Japan, Korea, Spanien, Frankreich, Italien und China.

Die Früchte der heute bevorzugten Sorten sind kugelförmig, an Stiel- und Blütenende leicht abgeplattet, mit dünner, hellgrüner bis gelber oder bronzefarbener, essbarer Schale und haben helles, festes, saftiges Fleisch mit nur wenigen Kernzellen.

Die Inhaltsstoffe sind mit denen unserer Birne vergleichbar, der Wassergehalt ist höher, der Energiegehalt etwas niedriger, und somit ist die Nashi eine ausgezeichnete Diätfrucht. Die Saftausbeute ist 1,2 mal höher als beim Apfel.

Die Nashi ist eine Frucht für den Rohverzehr. Als Reifeindex gilt die Schalenfarbe, die sich von grün nach gelb, bzw. von braun nach gelb verfärbt. Man kann sie mit Schale verzehren, allerdings hat diese bei den rauschaligen, berosteten Sorten einen herben Geschmack. Das Kerngehäuse sollte entfernt werden, da es deutlich saurer ist als das übrige Fleisch. Nashis können auch in Süßspeisen verwendet oder zu Marmelade verarbeitet werden.

Okra

Der Ursprung der Okra liegt in Äthiopien, im Hochland Ostafrikas. Inzwischen sind Okras weltweit ein beliebtes Gemüse. Importe aus Kenia, Thailand – Frischfruchteinfuhren hauptsächlich von September bis Mai – Brasilien und anderen mittelamerikanischen Ländern sorgen dafür, dass Okras bei uns fast ganzjährig auf den Märkten präsent sind.

Okra ist ein einjähriges strauchartiges Kraut, das der Baumwollpflanze ähnlich sieht. Die Früchte reifen zu 10 cm langen und fingerdicken, hell- bis dunkelgrünen, spitz zulaufenden Schoten mit 4-5 Rippen heran. Sie sind von einem feinen Flaum überzogen. Das Fruchtfleisch ist weiß mit eingelagerten essbaren, kleinen Kernen. Der Geschmack ist mild bis herb, etwas an Bohnen erinnernd.

Inhaltsstoffe der kalorienarmen Frucht sind: Kohlenhydrate, Eiweiß, Calcium, Eisen, Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und C.

Meistens werden Okras gekocht gegessen, oft kombiniert mit anderem Gemüse. Die Zubereitung erfolgt ähnlich wie beim Bohnengemüse. Die Schoten sondern beim Kochen einen milchigen Schleim ab. Dies lässt sich verhindern indem man die Schoten 5 Minuten in kochendem Wasser mit einem Schuss Essig blanchiert, mit kaltem Wasser abschreckt und abtropfen lässt. Okra eignet sich als Gemüsebeilage zu Fleisch oder Fisch, als Bestandteil von Eintöpfen und Suppen, oder sauer eingelegt als Vorspeise.



Pepino

Beheimatet ist die Pepino in den warmen, hoch gelegenen Gebirgstälern Perus und Ecuadors. Die Importe sind bisher nur gering und erfolgen per Luftfracht. Hauptlieferländer sind Peru, Ecuador, Chile und Neuseeland.

Die Frucht, eine zwei- oder mehrkämmerige Beere, wird bei Kulturformen 10-20 cm lang, ihr Durchmesser beträgt 5-10 cm. Die Fruchtform ist ausgesprochen variabel, im Anbau sind die Früchte allerdings überwiegend ei- oder eichelförmig mit mehr oder weniger ausgeprägter Spitze. Die Farbe der Schale ist hellweiß oder cremefarbig bis zitronengelb, purpurrot bis violett gestreift oder auch komplett hellviolett gefärbt mit dunkelvioletten Streifen. Das saftige, weiche, gelbliche Fruchtfleisch enthält in den beiden Fruchthöhlen zahlreiche kleine Samen. Der Geschmack ist einer Mischung aus Birne und Melone ähnlich, süß, dabei aber nur wenig ausgeprägt. Pepinos sind gut lagerfähig, allerdings treten unter 3 °C Kälteschäden auf.

Der Zuckergehalt liegt bei 4-8%, an weiteren Inhaltsstoffen sind Provitamin A und Vitamin C zu erwähnen.

Man isst Pepino am besten roh und gekühlt mit oder ohne Schale und entfernt die Kerne. Fruchtstücke kann man mit Zucker, Zitronensaft, ein wenig Ingwer oder auch mit Likör würzen und als delikate Nachspeise servieren.



Papaya

Als Urheimat der Papaya werden das tropische Mittelamerika und Süd-Mexiko angesehen. Die Einfuhren aus den großen Exportländern erfolgen ganzjährig. Weit über die Hälfte davon bestreitet Brasilien, mit Abstand folgen Ghana, Südafrika, Thailand, Costa Rica und die Elfenbeinküste.

Die Frucht, eine fleischige Beere, ähnelt einer Melone und wird bis 70 cm lang und bis 9 kg schwer, zu uns in den Handel kommen überwiegend 350-500 g schwere Exemplare. Papayas sind rund, eiförmig-länglich bis zylindrisch, mit 5 mehr oder weniger ausgeprägten Längsrippen. Sie haben eine dunkelgrüne, bei zunehmender Reife gelbgrüne bis gelborangefarbene, glatte, ledrige, empfindliche Haut. Unter dieser befindet sich in einer 2,5-5 cm dicken Schicht butterweiches, blassgelbes, goldgelbes, lachsrotes oder rotes Fruchtfleisch. Die Papaya hat einen als melonenartig beschriebenen, süßen Geschmack. Das Fruchtfleisch enthält einen großen Hohlraum, der mit vielen pfefferkorngroßen, schwarzglänzenden Kernen angefüllt ist, die nicht mitverzehrt werden. Die druckempfindliche Frucht ist maximal zwei

Wochen bei 10-13 °C lagerfähig, unter 7 °C treten Kälteschäden auf.

Die Papaya ist sehr reich an Provitamin A und enthält außerdem die Vitamine B1, B2, B5 und C, daneben enthält sie das eiweißspaltende Enzym Papain; es dient als Fleischzartmacher und findet in der Medizin Anwendung bei Verdauungsschwäche.

In den Tropen gelten Papayas als populäres Frühstücksobst. Für den Frischverzehr schneidet man die Frucht der Länge nach auf, entfernt die Kerne, beträufelt die Fruchthälften mit Limettensaft und löffelt das Fruchtfleisch aus. Papayas eignen sich für Obstsalate, als Vorspeise mit Schinken oder Lachs und für Mixgetränke.



Pitahaya

Pitahayas sind in warm-feuchten Gebieten Mittel- und Südamerikas verbreitet. Im internationalen Fruchthandel haben bisher nur die Gelbe Pitahaya und die als „Drachenfrucht“ vermarktete Rote Pitahaya eine gewisse Bedeutung erlangt. Die Gelbe Pitahaya aus Kolumbien ist nahezu ganzjährig verfügbar, die Rote Pitahaya dagegen ist nur sporadisch auf unseren Märkten vertreten. Lieferländer sind Guatemala, Nicaragua, Israel und Vietnam.

Pitahayas sind von bizarr exotischem Aussehen. Die Früchte der Gelben Pitahaya sind oval bis eiförmig, ihre zunächst grüne, bei Reife hellgelbe, dünne Schale ist höckerig ausgebildet und von Dornen bedeckt, die nach der Ernte entfernt werden. Das grauweiße Fruchtfleisch enthält kleine, schwarze Samen, die mitverzehrt werden. Es ist sehr saftig, erfrischend und schmeckt mild-aromatisch süß. Die Schale der Roten Pitahaya ist bei Vollreife leuchtend purpurrot, beschuppt, und das Fruchtfleisch ist violett und von dezent süßem Aroma.

Das Fruchtfleisch der Pitahayas hat eine leicht abführende Wirkung. Es enthält vor allem die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium und Eisen sowie Vitamin C.

Zum Verzehr die Frucht längs durchschneiden und das köstliche Fruchtfleisch auslöffeln. Mit Limettensaft aromatisiert eignet es sich hervorragend für exotische Fruchtsalate.

Rambutan

Rambutan ist ein echtes Tropengewächs, das in den feuchtwarmen Gebieten des Malaiischen Archipels beheimatet ist. Zunehmende Frischimporte erreichen uns auf dem Luftweg, vor allem aus Malaysia, Thailand und Indonesien.

Die einzelne Frucht ist knapp pflaumengroß, rund oder oval, besitzt eine dünne, an der Oberfläche gefelderte, gelbe, orange- oder pinkrote Schale. Die weichen und biegsamen Stacheln der Schale verleihen ihr ein gefiedertes Aussehen.

In ihrem Inneren ähnelt die Rambutan der Litchi. Das exotisch duftende Fruchtfleisch ist milchig-weiß durchscheinend, saftig und schmeckt süß-säuerlich erfrischend.

Die Früchte sind bei 10 °C maximal zwei Wochen lagerfähig, da die Schale leicht austrocknet und unansehnlich braun wird.

Rambutans sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Eisen und enthalten Vitamin C.

Zum Frischverzehr die Früchte mit einem Messer seitlich leicht einschneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Der Kern ist nicht essbar. Weitere Zubereitungsmöglichkeiten sind Kompott, Obstsalate und Desserts.

Salak

Die in Südostasien beheimatete Palmfrucht wird im tropisch-feuchten Klima Indonesiens, Malaysias und Thailands angebaut.

Die Frucht ist rund bis spitz-oval, ähnlich einer frischen Feige. Die glänzende, meist rotbraune, schlangenhautähnlich geschuppte Schale umschließt das durchscheinend gelbweiße Fruchtfleisch. Dieses besteht aus drei Teilen, die umhüllt von einem durchsichtigen Häutchen je einen braunen, nicht essbaren Kern enthalten.

Die im Fernen Osten hoch geschätzte Frucht mit ihrem süßsauren, an grüne Äpfel erinnernden Geschmack wird meist roh gegessen oder zu Obstsalaten und Desserts verarbeitet. Indonesien und Thailand exportiert diese Frucht von November bis August.



Tamarillo

Die Heimat der auch als Baumtomate bezeichneten Tamarillo sind die Anden in Peru. Sie kommen in kleinen Mengen während des ganzen Jahres per Luftfracht auf unsere Märkte. Obwohl in vielen Ländern angebaut, ist Kolumbien heute praktisch der einzige nennenswerte Lieferant.

Sie sind bis 9 cm lang, länglich-eiförmig, an beiden Enden zugespitzt und wiegen 60-80 g. Die dünne, glatte Schale ist dunkelrot, doch gibt es auch gelb-orangerfarbene, gelb-rote sowie gestreifte Sorten. Das Fruchtfleisch ist am Rand fest und zur Mitte hin weich; es enthält das geleeartige Kerngebilde mit zahlreichen essbaren, dunklen, weichen Samenkernen. Es schmeckt angenehm herbsüß, sehr aromatisch, entfernt an Tomate erinnernd.

Besonders bemerkenswert sind die Gehalte an Vitamin C, E, der B-Gruppe und Provitamin A sowie an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Zum Rohverzehr schneidet man die Tamarillo auf und löffelt das Fleisch aus oder man taucht die Frucht in kochendes Wasser und zieht danach die bittere Schale ab. Man gibt Tamarillos in Obst-, Fleisch-, Fisch- und Geflügelsalate, man reicht sie gegrillt zu Fleischgerichten oder als Beilage zu kalten Platten.

Topinambur

Die aus Nordamerika stammende Topinambur-Wurzel war bis zum Siegeszug der Kartoffel im 18. Jahrhundert auch in Deutschland ein wichtiges Nahrungsmittel. Heute hat der hiesige Anbau nur noch eine regionale Bedeutung.

Die im Herbst gelb blühende Pflanze bildet an den Wurzeln 2-3 Dutzend Knollen, die je nach Sorte in Form, Farbe und Größe stark variieren. Das Fruchtfleisch ist jedoch immer weiß bis cremefarbig.

Von besonderer Bedeutung ist der hohe Gehalt an dem stärkeähnlichen Kohlenhydrat Inulin, das die Topinamburknolle zu einem wertvollen Nahrungsmittel für Zuckerkrankte macht. Im Verkauf sind die Knollen von Oktober bis Mai.

Zum Verzehr werden die Knollen sorgfältig gereinigt, blanchiert und die Haut abgezogen. Ideal: als Rohkost geraspelt mit Zitronensaft. Gedünstet oder gebraten jedoch kommt der leicht süßliche, nussartige Geschmack am besten zur Geltung.



Auf dem Weltmarkt zu Hause

Die Atlanta-Gruppe ist weltweit mit Betriebsstätten und Fruchtagenturen präsent. Gehandelt wird mit Obst- und Gemüsesorten aus 123 Herkunftsländern. Das Warenangebot umfasst dabei mehr als 200 einzelne Produktarten, die von der Ananas bis zur Zucchini reichen. Exoten spielen bei der Vielzahl der gehandelten Produkte eine immer bedeutendere Rolle.

Aufgrund ausgezeichneter Kontakte zu Produzenten aller Agrarregionen der Erde und durch Fruchtagenturen in West- und Osteuropa sowie in Übersee kann schon im Ursprungsland Einfluss auf die zu beschaffende Ware genommen werden. Das gilt auch für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen, Vorschriften und Normen, die im jeweiligen Importland gelten, und für die Berücksichtigung der Anforderungen an die Ware wie Reifegrad, Qualität, Sortierung, Kalibrierung und Verpackung.

Auf der Grundlage einer durchdachten Distribution und Logistik kann das ganze Jahr über Vielfalt geboten werden. Zudem übernimmt die Atlanta-Gruppe aber auch die Funktion als Serviceleister des Handels und begleitet die Produkte vom Erzeuger bis zum Endverbraucher. Es versteht sich von selbst, dass dabei das Warenangebot auch in der Art der Aufbereitung den vielfältigen Wünschen und Bedürfnissen des Lebensmittelgroß- und Einzelhandels sowie der Gastronomie entspricht.

Die Atlanta-Gruppe bietet ein umfangreiches Paket an Dienstleistungen an, um den Handel im täglichen Geschäft mit der Frische tatkräftig zu unterstützen. Neben speziellen Verkaufsförderungsaktionen, die gezielt die Obst- und Gemüsepräsenz am POS forcieren, führt die Atlanta-Gruppe mit ihren Partnern auch individuelle Marketing-Maßnahmen durch. Ausführliche Beratungen, der Einsatz von Werbe- und Displaymaterial sowie Degustationen in den Märkten zur Stimulierung des Verkaufs begleiten diese Aktionen.



Kompetenz rund um die Frucht



1x1[®]

Atlanta-Gruppe

Betriebsstätten in Berlin - Bremen - Bremerhaven
Dietzenbach - Duisburg - Frankfurt - Freiburg
Hannover - Hamburg - Köln - Leipzig - München
Neunkirchen - Regensburg - Rendsburg - Rostock
Siegen - Stuttgart

Zentrale Bremen
Breitenweg 29-33
28195 Bremen
Tel. 0421 - 30 92-1
Mail info@atlanta.de
Net www.atlanta.de

Die Atlanta-Gruppe beliefert den Handel täglich mit einem qualitativ hochwertigen Obst- und Gemüsessortiment. In enger Partnerschaft bieten wir ein erfolgreiches Dienstleistungspaket in den Bereichen Lagerung, Bananenreifung, Umschlag, Distribution, Qualitätssicherung und Marketing.

Nutzen Sie unsere Kompetenz für Ihren Erfolg, denn frisches Obst und Gemüse gewinnt zunehmend an Bedeutung bei einer gesundheitsbewussten Ernährung des Verbrauchers.