



Papaya: Saftigsüßes Fruchtfleisch mit Honignote

Papaya: Saftigsüßes Fruchtfleisch mit Honignote - Die Papaya schmeckt saftig-süß und erinnert im Geschmack an Melone mit einer Honignote. Die exotische Beerenfrucht ist in der Küche vielseitig verwendbar. Feinschmecker genießen sie pur oder in einem Obstsalat mit Kiwi, Mango und einer Limettenmarinade. Ein Spritzer Zitronensaft und etwas Ingwer unterstreichen die fruchtige Note. Papaya eignet sich hervorragend für Süßspeisen wie Gebäck oder Parfait und sorgt in der Konfitüre für Abwechslung auf dem Frühstückstisch. Sie lässt sich aber auch pürieren und zu einem Saft oder Milchshake verarbeiten. Wer es herzhaft mag, genießt die süßen Früchte zu Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten. Das enthaltene Enzym Papain macht das Fleisch zart und bekömmlich. Eine leckere Vorspeise sind in Lachsschinken eingerollte Papayaschiffchen. Auch die unreifen Papayas mit der grünen Schale sind essbar. Sie haben einen säuerlichen Geschmack und können ähnlich wie Kürbis verwendet werden - etwa in Suppen, Eintöpfen und im Chutney. Die schwarzen Samen in der Frucht geben Speisen eine angenehm pfeffrige Schärfe. Sie werden gewaschen, getrocknet, mit dem Mörser zerkleinert und als Gewürz verwendet. Die Papaya, auch Baummelone genannt, ist ursprünglich in Mexiko beheimatet. Heutzutage wird sie vor allem in Mittel- und Südamerika, Afrika, Australien und Indien angebaut. Sie wächst in Trauben an bis zu zehn Meter hohen palmenähnlichen Bäumen. Je nach Sorte sind die Früchte ei- bis birnenförmig oder länglich und haben eine gelbgrüne bis goldgelbe Schale. Papayas sind ganzjährig im Handel erhältlich. Ist die Schale gelblich verfärbt und gibt bei leichtem Druck nach, ist das Obst reif und das Fruchtfleisch süßlich. Vor dem Verzehr teilt man die Papaya in zwei Hälften und entfernt die Kerne mit einem Löffel. Anschließend kann das Fruchtfleisch einfach aus der Schale gelöffelt werden. Zur Weiterverarbeitung, etwa im Obstsalat, wird die Schale mit einem scharfen Messer entfernt und die Frucht in kleine Stücke geschnitten. Reife Papayas sind im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar. Heike Kreuz, www.aid.de Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.