



## Die Passionsfrucht: Tropische Süße in einer runzeligen Schale

Die Passionsfrucht: Tropische Süße in einer runzeligen Schale - Die Passionsfrucht, auch Maracuja genannt, ist mit ihrer dunklen runzeligen Schale eine eher unscheinbare Frucht. Im Innern verbirgt sie aber ein besonders aromatisches Fruchtfleisch, das vielen Speisen eine tropische Süße verleiht. Frische Passionsfrüchte schmecken pur, im Obstsalat, in Muffins und Pfannkuchen oder eingekocht als Konfitüre und Gelee. Sie verfeinern aber auch Desserts wie Sorbets, fruchtige Bowlen und Cocktails. Maracujasaft ist beliebt und wird in den meisten Multivitaminensäften verwendet. Passionsfrüchte geben auch herzhaften Speisen eine exotische Note. Probieren Sie zum Beispiel eine kalte Möhrensuppe mit Maracuja und Geflügelbällchen oder Meeresfrüchte in einer Passionsfruchtsoße. Das Obst hat einen erfrischend süß-säuerlichen Geschmack und viele wertvolle Inhaltsstoffe. So ist es reich an Vitamin A, C und den Vitaminen der B-Gruppe sowie Kalium, Phosphor, Eisen, Kalzium und Magnesium. Die Passionsblume ist eine Kletterpflanze, die in Mittel- und Südamerika beheimatet ist. Ihre außergewöhnlichen Blüten sahen Jesuiten auf ihren Missionsreisen im 17. Jahrhundert als Sinnbild für die Leidensgeschichte Jesu und gaben ihr daher den Namen Passionsblume. So sollen die zehn Blütenblätter für die Apostel ohne Judas und Petrus stehen, während die violette Nebenkronen die Dornenkrone Jesu symbolisiert. Die Passionsfrucht hat eine dicke glatte Schale, die mit zunehmender Reife dünner und schrumpeliger wird. Das saftige Fruchtfleisch besitzt eine geleeartige Konsistenz und kann unterschiedlich gefärbt sein. Die enthaltenen schwarzen Kerne sind essbar. Vor der Zubereitung wird die Maracuja gründlich gewaschen. Anschließend kann sie mit einem Küchenmesser in zwei Hälften geschnitten werden, um das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel auszulöffeln. Wer Saft gewinnen möchte, drückt das Obst mit einer Zitronenpresse aus oder streicht das Fruchtfleisch durch ein Sieb. Die meist dunkelvioletten Passionsfrüchte sind ganzjährig im Handel erhältlich. Seltener finden Hobbyköche auch gelb gefärbte Exemplare, die Grenadilla, die einen etwas süßeren Geschmack und weniger Säure haben. Die kleinen Früchte sind reif, wenn sie schon leicht schrumpelig sind, aber keine Druckstellen aufweisen und einen angenehm süßen Duft verströmen. Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de) Weitere Informationen: aid-Heft "Obst", Bestell-Nr. 61-1002, Preis: 4,00 Euro, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de) infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de>

### Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto: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.