

Granadilla

Die exotische Granadilla beziehen wir aus Ländern Südamerikas und Asiens. Die Frucht mit der dunkelvioletten Schale und dem gelben bis orangefarbenen Fruchtfleisch gehört zur Gruppe der Passionsfrüchte. Das Fleisch dieser Frucht schmeckt sehr süß und herrlich aromatisch. Es ist von geleeartiger Konsistenz und enthält einige essbare Kerne. Die harte Schale kann einfach aufgeschlagen werden, so dass das Fruchtfleisch frei liegt. Normalerweise wird die Granadilla roh verzehrt.

Da diese Frucht in vielen verschiedenen Ländern angebaut wird, wird sie ganzjährig nach Deutschland importiert. Schauen Sie einmal bei Ihrem Obst- und Gemüsehändler oder auf dem Markt nach.

Übrigens sind die Granadillas recht lange haltbar. Sie bleiben etwa 2 Wochen lang frisch, wenn man sie kühl aufbewahrt. Darüber hinaus gibt es noch eine einfache Methode, sie über längere Zeit zu konservieren. Dazu vermengt man das ausgelöfelte Fruchtfleisch mit der gleichen Menge Zucker und füllt die Masse in ein Schraubglas. So wird die Granadilla beinahe unbegrenzt haltbar.

Anregende Rezepte mit Granadillas finden sich in der asiatischen Küche. Des weiteren lassen sich aus ihr jede Menge fruchtige Süßspeisen herstellen. Ein Kompott, Eiscreme, Konfitüre, Dessertsauce – das sind nur wenige Beispiele für die breiten Einsatzmöglichkeiten dieser wohlschmeckenden Exotenfrucht.

Auch Ihre Gesundheit profitiert vom Verzehr dieser Frucht. Sie liefert große Mengen an Eisen, Kalium, Phosphor, Vitamin A, B und C.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)