

# Jujube

Die Jujube ist eine interessante und nützliche Frucht, die aus Asien stammt. In Deutschland ist ihr Rohverzehr noch weniger populär. Die Jujube ist hier einfach noch nicht so bekannt und wird nur von speziellen Händlern angeboten. Weit verbreitet ist die Jujube jedoch in der Arzneimittelindustrie: die getrocknete Beere und Teile des Strauches haben heilende und gesundheitsfördernde Wirkungen. Besonders in der traditionellen chinesischen Medizin ist sie nicht mehr wegzudenken. Ihre positiven Gesundheitswirkungen wurden schon früh erkannt, so dass die Jujube schon seit vielen Jahrhunderten als Medizin genutzt wird.

Auch der Rohverzehr der etwa olivengroßen Früchten ist eine aufregende Erfahrung. Das zarte Fruchtfleisch der grün-gelben bis rotbraunen Beere besitzt einen erfrischend-sauren Geschmack. Da sie heutzutage weltweit kultiviert werden, kann man die Jujube ganzjährig frisch genießen. Sie eignet sich darüber hinaus jedoch auch bestens zum Trocknen. Im getrockneten Zustand ist die Jujube lange haltbar und kann verschiedene Funktionen erfüllen: Ein Tee, der aus den getrockneten Beeren aufgebrüht wird, hilft bei Erkältungen. Des Weiteren kann man die Jujube so als Backobst nutzen. Im getrockneten Zustand besitzt die Frucht einen milderen, süßlichen Geschmack und das Fruchtfleisch wird ein wenig mehlig. Viele Kenner bevorzugen daher den Verzehr der milderen getrockneten Variante. In Zentralasien fungiert die Jujube übrigens auch häufig zum Dekorationsobjekt.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)