

# Kaki

☒ Die in Japan beheimatete Kaki, die sich in vielen asiatischen Ländern schon seit Jahrhunderten an großer Beliebtheit erfreut, erobert nun auch die westliche Welt. Denn neben dem Anbau in Südamerika wird sie nun auch in immer mehr Teilen verschiedener Mittelmeerländern kultiviert. Das führt zu einer ganzjährigen Verfügbarkeit der schmackhaften Früchte im Handel.

Äußerlich und auch in Bezug auf die Beschaffenheit ähnelt die Exotenfrucht einer Tomate. Sie besitzt in etwa die gleiche Form, die dünne Außenhaut und einen Strunk an der Oberseite. Ihre Farbe tendiert jedoch meist eher zum Orange bis Orangerot.

Kakis reifen nach der Ernte noch stark nach. Am allerbesten schmecken sie übrigens im überreifen Zustand. Dann verschwindet der sonst vorhandene leicht bittere und pelzige Geschmack, so dass ein süßes Aroma frei wird, das an den Geschmack von Aprikosen erinnert. In diesem überreifen Zustand ist die Kaki jedoch nicht lange lagerfähig. Verzehren Sie diese deshalb schnell, bevor sie matschig wird. Noch nicht vollständig reife Früchte können Sie zwei bis drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren, bis sie Ihren verzehrfähigen Zustand erreicht haben. Kakis werden roh gegessen, nachdem man die Schale entfernt hat.

Besonders erfreulich ist die Wirkung der Kaki auf die Gesundheit. Kakis liefern schnell brauchbare Energie, durch den hohen Glucoseanteil bringt sie unser Gehirn auf Touren. Sie eignet sich also auch bestens als Snack vor oder in einer Prüfung. Darüber hinaus enthält sie einen wertvollen Teil an den Vitaminen A und C. Schon eine einzige Kaki deckt beinahe

Ihren Tagesbedarf in Bezug auf diese Vitamine.

zurück zu gesunde Ernährung