

# Pampelmusen

Die Pampelmuse ist die Größte aller Zitrusfrüchte. Trotzdem ist sie nicht gerade beliebt auf dem Fruchtemarkt, vielmehr besitzt diese Art von Obst ein schlechtes Image. Das Wort Pampelmuse wird häufig auch als scherzhaft-ironische bis bösertige Bezeichnung von verweichlichen oder übersensiblen Menschen verwendet. Darüber hinaus ist über den Geschmack der Frucht recht wenig bekannt. Die Pampelmuse taucht weder oft in Rezepten auf, noch wird sie oft roh verzehrt. Manchmal wird die Pampelmuse mit der Grapefruit verwechselt. Die Grapefruit ist allerdings eine Kreuzung aus der Pampelmuse und der Orange. Geerntet wird die Pampelmuse von November bis Juli.

Was den Deutschen an der größten Zitrusfrucht wahrscheinlich wenig gefällt, ist der bittere Beigeschmack. Doch es ist hauptsächlich die weiße Haut des Fruchtfleisches, die diesen Bittergeschmack verursacht. Wenn man nach dem Entfernen der dicken, grünlichen Schale auch noch die Haut so gut wie möglich wegschneidet, legt man das Fruchtfleisch der Pampelmuse frei. Und dieses weist ein durchaus interessantes Aroma auf, das zu neuen Kreationen anregt. Auch mit etwas Zucker, Sirup oder Honig kann man dem Geschmack der Pampelmuse auf die Sprünge helfen.

Die Zitrusfrucht kann auf diese Weise als wichtiger Bestandteil von alkoholischen Drinks, Mixgetränken und Bowlen fungieren. Auch als Zutat in pikanten Salaten, Saucen und Dressings macht sie eine gute Figur. Im Obstsalat verträgt sie sich nicht mit allen Früchten gut. Mit Apfel und Birne und all dem Obst, das ein eher festes, knackiges und nicht zu saures Fruchtfleisch besitzt, versteht sie sich allerdings blendend.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)