

Papaya

Die Papaya weist einige Gemeinsamkeiten mit der saftigen Melone auf: Sie besitzt ebenso wie sie eine ledrige Schale, viele Kerne im Innern und ihr Fruchtfleisch ist zartrosa, hellorange oder gelb wie das der Wassermelone oder der Honigmelone. Die Form der Papaya ist jedoch eher birnenförmig als rund. Manchmal wird sie auch als „Baummelone“ bezeichnet. Die Schale sowie die Kerne der Frucht werden nicht mitgegessen. Für den Verzehr kann man die Papaya am besten halbieren, die Kerne entfernen und dann das aromatische Fruchtfleisch auslöffeln.

Der Ursprung dieser gesunden und süßen Frucht liegt wahrscheinlich in Südmexiko. Heutzutage wird sie vor allem in verschiedenen Teilen Südamerikas und Afrikas angebaut und ganzjährig nach Deutschland importiert.

Für die Gesundheit sind diese Exoten vor allem wegen des Gehalts am Schönheits- und Augenvitamin A interessant. Aber auch große Mengen verschiedener B-Vitamine sind in ihnen enthalten.

Die Papaya wird vor allem roh als Zwischenmahlzeit oder als Beilage verzehrt. Wenn man das saftige Fruchtfleisch mit etwas Säure (beispielsweise Limettensaft) beträufelt, kommt das Papayaaroma noch besser zur Geltung. Aber auch für verschiedene süße Nachspeisen, wie etwa Obstsalat oder Sorbet lässt sich dieses Obst bestens verwenden. Ein besonderer Tipp zu guter Letzt: Geben Sie doch einmal ein paar Stücke Papaya mit in den Fleischkochtopf. So wird das Fleisch besonders zart und weich und lässt sich auch noch überaus leicht schneiden.

Zurück zu gesunde Ernährung