Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 12: Stress : ein schleichendes Gift?

Artikel: Die "reichsten" Früchte der Welt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558317

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die «reichsten» Früchte der Welt

Keine Übertreibung: Die Acerolakirsche ist die Vitamin C-reichste, die Mango die carotinreichste und die Passionsfrucht die «passionsreichste» Frucht der Welt. Die auch bei uns nicht unbekannten Exoten stammen aus den tropischen und subtropischen Regionen und besitzen beachtliche Heilkräfte.

Ahornkirschen oder Puerto-Rico-Kirschen werden die walnussgrossen roten Acerolas auch genannt. Die Steinfrüchte gleichen unseren einheimischen Kirschen, schmecken aber ungleich saurer. Das dürfen sie, denn sie besitzen etwa 50mal soviel Vitamin C wie die Orangen – 1 g auf 100 g Frischfrucht!

Malpighia glabra heisst der kleine, etwa fünf Meter hohe Baum oder Busch, an dem die einen bis zwei Zentimeter dicken Früchte wachsen. Ursprünglich stammt er aus Westindien. Heute wächst er wild und kultiviert im nördlichen Süd- sowie in Zentralamerika und auf Jamaika. Aufgrund ihres Säuregehaltes verzichtet man von selbst darauf, die Acerolas wie die europäischen Kirschen direkt vom Baum zu pflücken und zu essen. Acerola-Konzentrat wird aus diesem Grund fast ausschliesslich zur Vitamin C-Anreicherung von Erfrischungsgetränken und Lebensmitteln verwendet.

Da die Acerolas nur schlecht haltbar sind, eignen sie sich auch nicht als Exportprodukte. Bei uns erhältlich ist mancherorts das Acerola-Pulver. Mit ihm können sich Erkältungserkrankte messerspitzenweise das saure, aber wirkungsvolle Acerola-Vitamin C zuführen.

Mango – «The king of carotin»

Die Heimat von *Mangifera indica*, wie der Mangobaum botanisch heisst, liegt in Asien, Ostindien und Burma. Dort verwendet man die längliche, birnenähnliche Frucht mit der oft vierfarbigen Schale für fast alles: Man isst sie frisch oder in Obstsalaten, trinkt sie als Sirup, Bowle, Likör oder Mangowein, bereitet Getreideflocken aus ihr, Bonbons, Jogurt, Eiscreme, Sauce, Butter, Chutney … – jede Aufzählung wäre eine Einschränkung. Bei uns hält sich der Gebrauch eher in Grenzen, auch wenn die pflaumen- bis melonengrossen Mangos durchaus populär sind. Das hat nicht zuletzt gewichtige Gründe: Die kalorienarme Frucht soll die Pfunde nur so zum Purzeln bringen und gehört deshalb zu vielen Diätkuren. Da die Frucht sehr reizarm und verdauungsfördernd ist, ist sie für viele Ma-

genkranke geradezu eine Wohltat. Und dann wäre da noch ihr königlicher Status in Sachen Carotin: Das saftige, nicht immer süsse Fruchtfleisch enthält 3 mg Carotin pro essbare Mango – soviel wie praktisch keine andere Frucht südlich und nördlich des Äquators. Das Carotin (Provitamin A) wird im Körper in Vitamin A umgewandelt und ist für Augen und Haut von entscheidender Bedeutung. Eine einzige Mango deckt den Tagesbedarf von Provitamin A (ebenso wie übrigens 50 g Karotten). Daneben enthalten die rundum gesunden Mangos weitere wertvolle Inhaltsstoffe: einige B-Vitamine sowie Vitamin C und E, Kohlenhydrate sowie Mineralstoffe.

Tipp für den Frischverzehr: Mango der Länge nach teilen, Kern herausheben, Fruchtfleisch kreuz und quer tief einschneiden, Mangohälften leicht umstülpen, so dass sich das Fruchtfleisch gut ablöffeln lässt. Mit Zucker, Curry oder Kardamom etwas würzen sowie mit Schlagsahne garnieren – und geniessen.

Leidenschaftlich: Die Passionsfrucht

Nicht, dass man sie ihnen gleich ansähe, die Leidenschaft. Einige Arten der Passionsfrüchte gleichen eher sauren, kleinen Zitronen und anderen schrumpeligen Pflaumen … Aber wenn man bedenkt, dass es angeblich nicht weniger als 4000 Arten gibt – dann versteht man, welche Leidenschaft in dieser Frucht steckt!

Passiflora edulis stammt ursprünglich aus Südamerika, wird heute aber in allen Regionen der Tropen und Subtropen angebaut. Sie ist eine Verwandte jener *Passiflora incarnata*, deren ausgleichende Urtinktur bei allgemeiner Nervosität, nervöser Unruhe und Einschlafschwierigkeiten sowie im Klimakterium eingesetzt wird. Das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte, die an immergrünen, lianenartigen Sträuchern wachsen, schmeckt leicht säuerlich, je nach Sorte nach Aprikosen oder Himbeeren. Es enthält etwa soviel Vitamin C wie eine Orange. Der Saft soll blutdrucksenkend wirken sowie den Schlaf fördern. Der Tee aus den Blättern wird bei Nervosität, Rheuma und Krämpfen angewandt, insbesondere während der Wechseljahre. In dieser Beziehung gleichen sich die beiden Passiflora-Arten. Anregend für die Speichel- und Magensaftproduktion sind die gelben Passionsfrüchte Granadilla und Maracuja; «schuld» daran sind die Schwefelverbindungen, die sie enthalten. Ein Maracujadrink als Aperitif oder auch eine Granadillasauce zum Dessert – beides ergänzt ausgezeichnet ein üppiges, kräftiges Menü. Natürlich eignen sich Passionsfrüchte auch zum Auslöffeln.

Zum Verzehr schneidet man die Passionsfrucht ähnlich wie die Mango auf. Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass Passionsfrüchte, wenn man sie gleich essen will, bereits etwas schrumpelig sind – nur dann sind sie reif. Früchte mit einer ganz glatten Schale kann man noch eine Zeitlang aufbewahren. • CU

Grosser Artenreichtum gehört zu den Kennzeichen vieler exotischer Pflanzen. Das Bild auf Seite 20 oben zeigt die Acerolakirsche. Darunter sind die Früchte des Mangobaums zu sehen. Stellvertretend für die «leidenschaftlich vielen» Passionsfrüchte steht die Passiflora edulis (oben).