

# Grapefruit

## Allgemeines

Die Grapefruit gehört zu den Zitrusfrüchten. Vermutlich ist sie durch eine natürliche Kreuzung aus Pampelmuse und Orange entstanden. Die Grapefruit hat eine gelbe bis rötliche, manchmal auch grüne Schale und einen Durchmesser von ca. 10-15 cm. Das Fruchtfleisch einer Grapefruit ist in Segmenten unterteilt und je nach Sorte hellgelb bis rubinrot gefärbt. Die Früchte wachsen in Trauben (engl.: grape) an Bäumen, die i.d.R. 5-6 m hoch sind, aber bis 15 m hoch werden können. Angebaut wird die Grapefruit in fast allen subtropischen Regionen der Erde. Hauptproduzenten für Europa sind Israel, Zypern und Spanien.



## Sorten

Die verschiedenen Sorten der Grapefruit unterteilen sich in drei Hauptgruppen: Die gelbe, die rosafarbene und die rote Grapefruit. Je nach Sorte ist der Geschmack ausgeprägt herb bis mild. Auch die Anzahl der Kerne variiert bei den einzelnen Sorten.

## Lagerung

Grapefruits sind unbeschädigt bei einer optimalen Temperatur von 7 °C relativ lang haltbar. Sie sind ethylenempfindlich, geben selbst aber kaum Ethylen ab. Sie gehören zu den nicht-klimakterischen Früchten, d.h., sie reifen am Baum aus und können nach der Ernte nicht mehr nachreifen.

## Präsentation

Am besten werden Grapefruits verkauft, wenn eine Vielzahl von Früchten zur Auswahl steht. Eine halbierte Frucht kann den Abverkauf fördern.

## Verwendung

Hauptsächlich wird die Grapefruit frisch ausgelöffelt. Wer den herben Geschmack abmildern möchte, kann über die Grapefruit etwas Zucker streuen. Außerdem findet die Grapefruit Verwendung für Säfte, Marmeladen oder als Zutat für Süßspeisen und Salate.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Die Grapefruit zeichnet sich wie alle Zitrusfrüchte durch einen hohen Vitamin C-Gehalt aus. Weiterhin sind Vitamin A, B-Vitamine, Kalium, Calcium und Magnesium enthalten. Außerdem soll der bitter schmeckende sekundäre Pflanzenstoff Naringin vor Krebs schützen. Achtung: Vorsicht ist allerdings bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten geboten. Bestimmte Inhaltsstoffe der Grapefruit können die Wirkung von Medikamenten erheblich verstärken und den Abbau der Wirkstoffe verlangsamen. Auf andere Medikamente hat die Grapefruit dagegen eine abschwächende Wirkung. Es gibt mittlerweile ca. 40 Medikamente, die nicht zusammen mit Grapefruit oder Grapefruitsaft eingenommen werden sollten. Dazu zählen z.B. Betablocker und Blutdrucksenker. Es ist hier mit schweren Nebenwirkungen zu rechnen, die sogar zum Tod führen können. (Quelle: [www.apothekenumschau.de](http://www.apothekenumschau.de))