

Kaki



Allgemeines

Die Beerenfrucht Kaki (jap. Honigapfel) zählt zur Familie der Ebenholzgewächse. Die Kaki (*Diopyros kaki* = Göttliches Feuer) wird in China seit über 2.000 Jahren kultiviert, als Glückssymbol geschätzt und in der traditionellen Heilkunde verarbeitet. Der Kakibaum

kann bis zu 10 Meter hoch werden und seine Form ähnelt der eines Apfelbaumes. Die Frucht hat eine tief orange bis blass rot glänzende dünne Schale und gleicht einer großen Tomate. Verschiedene Zuchtformen und Sorten der Kaki sind die ovalen Persimon- und die tomatenartig flachen Sharonfrüchte. Das Fruchtfleisch einer Kaki ist etwas heller als die Schale und je nach Reife fest bis weich. Bei voller Reife wird die maximale Süße erreicht. Bei uns sind Sorten ohne Samen üblich, es gibt jedoch auch viele Sorten, vor allem in Japan und China, die bis zu 8 große Kerne enthalten können. Die Hauptproduzenten für den Bedarf an Kakis in Europa sind Italien und Spanien. Dabei wird im Oktober und November geerntet. Weltweit werden sie auch noch in Israel, Japan, Neuseeland, Florida und Kalifornien angebaut.

Eine Kaki sollte man nur in reifem Zustand verzehren, da die Früchte Tannin enthalten und dieses erst im Reifeprozess oder durch Frost schwächer wird. Tannin wirkt adstringierend (zusammenziehend) und sorgt im unreifen Zustand für einen herben und pelzigen Geschmack.

Lagerung

Kakis werden im unreifen Zustand geerntet, da sie zu den klimakterischen Früchten gehören und während der Lagerung nachreifen. Da Kakis sehr ethylenempfindlich sind, kann man den Reifeprozess beschleunigen, indem man sie neben ethylenproduzierenden Früchten wie z.B. Äpfeln aufbewahrt. Unreife Früchte können bei Zimmertemperatur gelagert werden. Im reifen Zustand ist der Kühlschrank zu empfehlen.

Präsentation

Kakis sollte man am besten locker nebeneinander legen, da sie vor allen im reifen Zustand sehr weich und druckempfindlich sind. Sie könnten dann schnell matschige Stellen bekommen und die Gefahr des Schimmelns ist nicht ausgeschlossen.

Verwendung

Die Schale einer reifen Kaki kann man problemlos mitessen oder aber auch abschälen. Wie eine Kiwi ausgelöffelt werden die Früchte auch gern gegessen. Man sollte möglichst nur reife Kakis verzehren, da man sonst vom herben und pelzigen Geschmack enttäuscht sein könnte. Sharonfrüchte können dagegen auch im harten Zustand gegessen werden, da sie kaum Tannine enthalten.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Kakifrüchte sind reich an Vitamin C und Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist für die Gesundheit der Augen von Bedeutung, Vitamin C wirkt vor allem als Zellschutz und unterstützt das Immunsystem. Außerdem gilt die Kaki dank ihres hohen Glukoseanteils als schneller Energielieferant.