

Maracuja/Passionsfrucht

Allgemeines

Botanisch gesehen gehört die Maracuja zu den Beerenfrüchten. Vom Handel wird sie jedoch der Gruppe der Exoten zugeordnet. Sie hat eine kugelige Form und ihre Schale ist lederartig. Sie kann dunkelviolett, grün-gelb oder orange sein. Die Schale kann nicht mitgegessen werden. Die Frucht schmeckt sehr aromatisch, erfrischend und etwas säuerlich. Eine Maracuja hat viele kleine schwarze Samen. Sie sind von einem geleeartigen gelben bis orangenem Mantel umgeben, können mitgegessen werden und sind angenehm knusprig. Die Maracuja wird im Mittelmeerraum, in Afrika, in Südamerika, in Neuseeland, in Indien, Kalifornien und in Taiwan angebaut.



Sorten

Es gibt verschiedene Sorten der Passionsfrucht. Sie unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Größe.

Lagerung

Bei Raumtemperatur ist sie nur wenige Tage haltbar, da die lederartige Haut leicht austrocknet. Im Kühlschrank hält sie sich dagegen 3-4 Wochen. Die Passionsfrucht gehört zu den klimakterischen Früchten, d.h. sie reift nach der Ernte nach. Die Maracuja ist sehr ethylenempfindlich und gibt auch selbst viel Ethylen ab.

Präsentation

Auf Grund der widerstandsfähigen Haut ist sie leicht zu transportieren und kann bei nicht allzu reifen Früchten auch aufgeschichtet präsentiert werden.

Verwendung

Den optimalen Reifezustand erkennt man an der schrumpeligen Haut. Am besten schmeckt die Maracuja frisch, dazu die Frucht am besten halbieren und auslöffeln. Weitere Verwendung finden die Früchte als Saft (meist mit Ananas-, Orangen- oder anderen Säften gemischt), für Marmelade, Eiscreme und andere Desserts.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Die Maracuja enthält viel Provitamin A und Vitamin C. Außerdem ist sie reich an Kalium, Phosphor, Eisen, Calcium und Magnesium. Weiterhin wird ihnen eine blutdrucksenkende, beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt.