

Papaya



Allgemeines

Die Papayas gehören zur Familie der Melonenbaumgewächse, wird jedoch vom Handel den Exoten zugeordnet. Eine Papayapflanze (auch als Melonenbaum bezeichnet) wird 5 bis 10 m groß. Er trägt jedes Jahr 30 bis 150 Früchte, die noch unreif geerntet werden. Nach der Ernte braucht die Papaya 4 bis 5 Tage, bis sie voll ausgereift ist. Die Frucht ist länglich-oval und kann 3 bis 6 kg schwer werden. Die in Europa angebotenen Sorten wiegen jedoch nur ca. 0,5 kg. Reife Früchte haben hellorangenes bis rosafarbenes Fruchtfleisch. Die Schale ist gelblich-grün und wird nicht mitgegessen. Wenn das Fruchtfleisch reif ist, schmeckt es angenehm süß, fruchtig und melonig. In der Mitte der Frucht befinden sich viele, von einem Häutchen umgebene, schwarze Kerne. Diese sind zwar essbar, aber etwas scharf. Ursprünglich stammen Papayas aus tropischen Gebieten Amerikas. Heute werden sie weltweit in subtropischen und tropischen Gegenden angebaut.

Sorten

Es gibt viele unterschiedliche Papayasorten, darunter auch viele ungenießbare. Die bekannteste ist die Carica-Papaya. Weniger bekannt sind z.B. die Bergpapaya oder die Babaco.

Lagerung

Papayas sind kälteempfindlich und sollten am besten bei einer Temperatur von 10-13°C gelagert werden. Da Papayas klimakterische Früchte sind, werden sie noch relativ grün geerntet. Bei Zimmertemperatur können sie dann problemlos nachreifen, bis sie eine goldgelbe Schale haben und auf Druck leicht nachgeben. Papayas sind sehr ethylenempfindlich und geben selbst auch relativ viel Ethylen ab.

Präsentation

Papayas sollte man bei dem anderen angebotenen Exoten platzieren. Da sie sehr druckempfindlich sind, sollten sie immer einzeln gelegt werden. Außerdem ist es wichtig, sie regelmäßig nach Schimmel oder Stoßflecken zu untersuchen.

Verwendung

Die Papaya eignet sich wunderbar zum Frischverzehr. Dazu halbiert man die Frucht und entfernt die Kerne. Nun kann die Papaya ausgelöffelt oder in Scheiben geschnitten werden. Wenn die Früchte noch unreif sind, kann man sie wie Gemüse verarbeiten. Sie wird auch zur Zubereitung exotischer Gerichte verwendet. Spitzenköche legen Fleisch gerne in Papaya ein: Durch das Enzym Papain wird es herrlich zart und bekommt ein feines, exotisches Aroma.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Die Papaya enthält ziemlich viel Kalium, aber auch Calcium und Magnesium. Außerdem ist sie reich an Vitamin C und Provitamin A. Das enthaltene Enzym Papain unterstützt die Verdauung, soll entzündungshemmend und abheilend wirken.