

Sternfrucht / Karambole

Allgemeines

Die Karambole gehört zur Gattung der Gurkenbäume. Die stark verzweigten Sternfruchtbäume werden meist bis zu 10 Meter hoch, selten bis zu 25 Meter.



Die elliptisch-länglichen bis eiförmigen Beerenfrüchte sind zwischen 8 und 13cm lang, haben einen Durchmesser von 5 bis 6cm und sind in Rippen und Rinnen unterteilt. Wenn man die gelblich-grüne und wachsartige Frucht in Scheiben schneidet, ergeben sich sehr schöne und dekorative fünfzackige Sterne. Das Fruchtfleisch der Karambole hat eine gelbliche und durchscheinende Farbe und schmeckt in reifem Zustand etwas säuerlich bis angenehm süß. Der Geschmack erinnert an eine Stachelbeere, deshalb wird sie auch als Baumstachelbeere bezeichnet. Eine noch unreife Frucht schmeckt wenig aromatisch und ziemlich sauer. Die Sternfrucht enthält wenige weiche Samen.

In Sorten werden die Früchte nicht unterschieden. Es werden lediglich die verschiedenen Anbauländer, wie Malaysia, Brasilien, Thailand, Südamerika, Indonesien, China, Florida und die karibischen Inseln gekennzeichnet.

Lagerung

Da die Sternfrucht zu den klimakterischen Früchten zählt, wird sie unreif geerntet und reift dann bei längerem Lagern nach. Solange die Frucht noch unreif und hellgrün ist, kann man sie bei 8 bis 10°C problemlos bis zu 2 Wochen lagern. Wenn sie jedoch schon reif und gelb ist, sollte man sie möglichst schnell verzehren. An den Ecken bilden sich leicht braune Flecken, deshalb sollte man darauf achten, dass die Früchte nicht über 10°C gelagert werden. Eine Karambole gibt sehr wenig Ethylen ab und ist auch selbst nur sehr gering ethylenempfindlich.

Präsentation

Karambolen kann man in unreifem Zustand locker aufeinanderlegen. Wenn sie jedoch schon reif sind, ist es besser, sie nebeneinander zu präsentieren, da sie sonst leicht Druckstellen bekommen können.

Verwendung

Am besten schmeckt die Karambole in rohem Zustand, wobei die Schale und die Samen mitgegessen werden. Die in Scheiben geschnittene Frucht sieht sehr dekorativ beim Garnieren von Desserts, Salaten, Smoothies und Cocktails aus. Auch bei exotischen Gerichten mit Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch hinterlässt sie einen positiven Eindruck. Auch wird die Frucht zu Kompott und Konfitüre verarbeitet. Zum Garen hingegen sind Karambolen nicht gut geeignet, da sie einen sehr hohen Wassergehalt haben. Asiaten verwenden Sternfrüchte aufgrund ihres hohen Säuregehalts zum Putzen von Metall.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Karambolen besitzen mit bis zu 90% einen sehr hohen Gehalt an Wasser. Außerdem enthalten sie die Vitamine A und C und die Mineralstoffe Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Der Sternfruchtsaft soll fiebersenkend wirken.