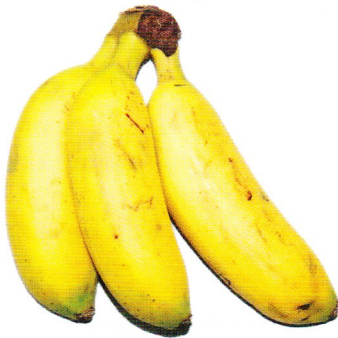




Rico's kleine Exotenkunde

Exotische Früchte sind eine willkommene und gesunde Bereicherung für den Speiseplan Ihrer Lieblinge. Selbst in den Supermärkten wird heute eine Vielzahl an tropischen Obst- und Gemüsesorten angeboten. Leider ist für den interessierten Kunden eine erschöpfende Aussage zu jedem der fremdländischen Produkte nicht immer gewährleistet. Wir liefern Ihnen Informationen zu Form, Farbe und Geschmack, sowie über die wichtigsten Nährwerte der verschiedenen Sorten und wann sie, so weit bekannt, am

Markt verfügbar sind. Die meisten Obstsorten haben einen Wasseranteil von über 80 %, was sie leicht verderblich macht. Bewahren Sie Obst lose oder im Frischhaltebeutel im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Ausnahme : Zitrusfrüchte, Ananas, Bananen, Äpfel und Birnen verlieren im Kühlschrank an Aroma. Die meisten exotischen Früchte werden unreif geerntet und müssen bei Zimmertemperatur nachreifen. Beeren noch am Tage des Einkaufes verwenden.



Apfelbanane, Afrika

Etwa 8 - 10cm, leicht gebogene Finger, erst mit grüner, dann mit vollgelber Schale. Flecken auf der Schale sind nicht qualitätsmindernd. Helles, weiches Fruchtfleisch, süßlicher Geschmack mit angenehmer Säure. Das ganze Jahr zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin A, B und C, reich an Mineralien, kochsalzarm, leicht verdaulich

Mineralien: Magnesium 18 mg, Calcium 12 mg, Mangan 170 µg, Eisen 400 µg, Kupfer 64 µg, Zink 118 µg, Phosphor 13 mg

Vitamine: Carotin 1,3 mg, Vitamin E 1,0 mg, B1 45 µg, Vitamin B2 50 µg, Nicotinamid 700 µg, Folsäure 36 µg, Vitamin C 37 mg



Baby-Ananas

Kleiner „Kiefernzapfen“ in rot-gelber, rauher Schale mit einem kurzen, grünen Blattschopf. Fruchtfleisch saftig und gelb, mit süß-säuerlichem Geschmack. Das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin A und C, Calcium und Eisen. Enthält Bromelin (ein eiweißspaltendes Ferment)

Mineralien: Magnesium 17 mg, Calcium 16 mg, Mangan 320 µg, Eisen 400 µg, Kobalt 1,8 µg, Kupfer 61 µg, Phosphor 9 mg, Selen 550 ng

Vitamine: Carotin 60 µg, Vitamin B1 80 µg, Vitamin B2 30 µg, B6 75 µg, Vitamin C 19 mg, Nicotinamid 220 µg, Vitamin E 100 µg, K 100 ng, Pantothensäure 180 µg, Folsäure 4 µg



Cherimoya, Spanien

Faustgroße Frucht, herzförmig mit Schuppenartigen Höckern, Schale mattgrün, Fruchtfleisch sahnig weiß, mit zum Teil schwarzen, nicht eßbaren Kernen. Intensiv mild-süßer Geschmack. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: reich an Vitamin C, Calcium und Phosphor

Mineralien: Calcium 13 mg, Mangan 79 µg, Eisen 400 µg, Kupfer 87 µg, Zink 120 µg, Phosphor 32 mg

Vitamine: Vitamin B1 90 µg, Vitamin B2 110 µg, Vitamin C 15 mg, Nicotinamid 1,1 mg



Cranberry (Moosbeere), Neuseeland

Hellrote bis tiefrote, runde Beeren, das Fruchtfleisch ist rosarot und hat kleine, eßbare Kerne. Der Geschmack ist herbsäuerlich. Das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin C und Phosphor

Mineralien: Natrium 2 mg, Kalium 56 mg, Phosphor 6 mg

Vitamine: Vitamin C 7,5-10,5 mg



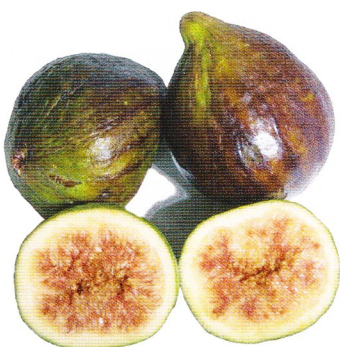
Dattel

Die Dattel ist eine sämige, ovale, spindelförmige Beere von orange-gelber, rotbrauner oder schwarzbrauner Farbe und bis zu 2,5 x 7,5cm groß. Sie ist von einer dünnen, durchscheinenden Haut umgeben, unter der sich das eßbare, sehr süße, aromatische, zur Reife weiche, schwachfaserige Fruchtfleisch befindet. Die sehr schmackhaften, reifen Datteln werden vor allem frisch oder auch getrocknet verzehrt.

Nährstoffe:

Mineralien: Magnesium 50 mg, Calcium 63 mg, Eisen 1,9 mg, Phosphor 57 mg

Vitamine: Carotinoide 150 µg, Vitamin B₁ 36 µg, Vitamin B₂ 73 µg, Vitamin B₆ 130 µg, Vitamin C 3 mg, Nicotinamid 1,9 mg, Pantothensäure 800 µg



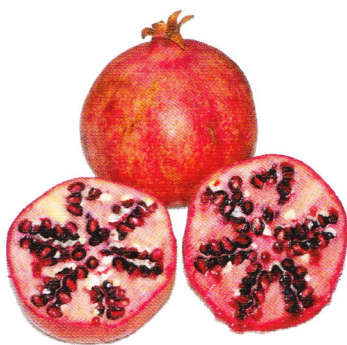
Feige, Türkei

Birnenförmige Frucht mit grün-gelber bis violetter Schale und einem kurzen, harten Stiel. Das Fruchtfleisch ist rötlich bis weiß-rosa mit kleinen, essbaren Samen. Ausgereifte Früchte haben einen süßlichen, aromatischen Geschmack. Mit Unterbrechungen das ganze Jahr zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin A, Calcium, Phosphor, Eisen

Mineralien: Magnesium 70 mg, Calcium 193 mg, Mangan 35 µg, Eisen 3,3 mg, Kupfer 380 µg, Zink 900 µg, Phosphor 108 mg, Selen 5,6 µg

Vitamine: Carotin 51 µg, Vitamin B₁ 120 µg, Vitamin B₂ 85 µg, B₆ 120 µg, Nicotinamid 1,2 mg, Pantothensäure 390 µg, Folsäure 36 µg, Vitamin C 2,5 mg



Granatapfel, Spanien

Der Granatapfel hat eine Zwiebelform und die Größe einer Orange mit 6 Kelchzipfeln, eine lederartige, rötlich gelbe bis bräunliche Schale. Innen ein Kerngehäuse mit vielen roten Kernen. Der Geschmack ist säuerlich-süß, aromatisch, ähnlich wie Johannisbeeren. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: reich an Vitamin C

Mineralien: Magnesium 3 mg, Calcium 8 mg, Mangan 130 µg, Eisen 500 µg, Kupfer 120 µg, Zink 230 µg, Phosphor 17 mg

Vitamine: Carotin 40 µg, Vitamin B₁ 50 µg, Vitamin B₂ 20 µg, Vitamin C 7 mg, Nicotinamid 300 µg



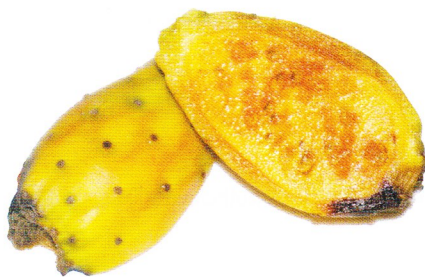
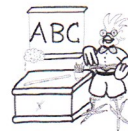
Guave

Die rundliche Frucht ist eine ovale, apfel- oder birnenförmige, grüne bis gelbgrüne, oft rosa gescheckte Beere, von 4-12cm Größe und bis zu 200g Gewicht. An ihrem Ende bleibt der Kelch-blattkranz erhalten. Das Vitamin C und pektinreiche Fruchtfleisch ist vollreif weich, saftig und von weißlicher, gelblicher, gelb-grüner oder rosa Farbe. Zur Mitte hin mit kräftiger Rotfärbung. Der Geschmack ist süßsauer aromatisch, birnen- oder erdbeerähnlich

Nährstoffe: reich an Vitamin C und Pektin.

Mineralien: Magnesium 13 mg, Calcium 17 mg, Eisen 750 µg, Phosphor 31 mg, Zink 557 µg

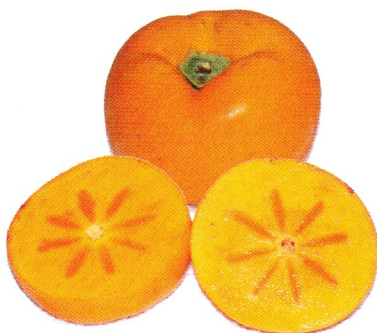
Vitamine: Carotinoide 733 µg, Vitamin B₁ 30 µg, Vitamin B₂ 40 µg, Nicotinamid 1,1 mg, Vitamin C 273 mg



Kaktusfeige (Opuntie), Japan

Oval, leicht abgeplattet, etwa 5 - 10cm lang mit warzenartigen Erhebungen, auf denen viele Stacheln sitzen. Schale gelb-braun bis lachsfarben. Leicht säuerlicher, saftiger, sehr erfrischender Geschmack. Fruchtfleisch orange, rot bis lachsfarben. Tip: Früchte unbedingt mit einer Serviette anfassen, da die kleinen Stacheln schnell in die Haut dringen. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

- Nährstoffe:** Vitamin C, B und Calcium
Mineralien: Calcium 28 mg, Eisen 300 µg, Phosphor 27 mg
Vitamine: Carotin 61 µg, Vitamin B₁ 18 µg, Vitamin B₂ 30 µg, Vitamin C 23 mg, Nicotinamid 380 µg



Kaki, Sharonfrucht, Asien

Frucht ähnlich einer grossen Tomate mit vier Kelchblättern. Wenig Aroma, sehr süß, Geschmack zwischen Aprikosen und Tomaten. Ledrige Schale am besten entfernen. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

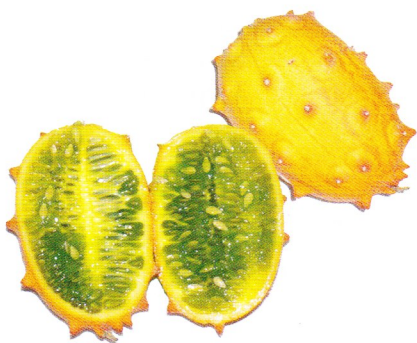
- Nährstoffe:** reich an Vitamin A, Vitamin C und etwas Calcium
Mineralien: Magnesium 8 mg, Calcium 8 mg, Mangan 47 µg, Eisen 370 µg, Kupfer 20 µg, Zink 38 µg, Phosphor 25 mg
Vitamine: Carotin 1,6 mg, Vitamin B₁ 24 µg, Vitamin B₂ 30 µg, Vitamin C 16 mg, Nicotinamid 230 µg



Kapstachelbeere (Physalis, Ananaskirsche), Kolumbien

Stark gerippte, bastartige, geschlossene, hellbraune Umhüllung einer kirschgroßen Beere. Diese ist gelb bis kräftig orangefarben. Sehr feines, tropisch süß-säuerliches Aroma. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

- Nährstoffe:** Vitamin A, B und C, einige Mineralien
Mineralien: Calcium 12 mg, Eisen 1,3 mg, Phosphor 39 mg
Vitamine: Carotin 900 µg, Vitamin B₁ 60 µg, Vitamin B₂ 40 µg, Vitamin C 28 mg, Nicotinamid 2 mg



Kiwano, afrikanische Stachelgurke, Neuseeland

Stammt ursprünglich aus der Kalahariwüste. Leuchtend orangegelbe, hell gesprenkelte Schale, die mit großen, kräftigen, kegelförmigen Stacheln besetzt ist. Das gelbe Fruchtfleisch ist bis 1 cm dick. Den größten Teil der Gurke nehmen die zahlreichen weißen 7 x 4 mm großen, eiförmigen, flachen Samen und deren glasige, giftgrüne, saftig süßliche, nach Gurke schmeckenden Samenmäntel ein. Von Januar bis Juni zu kaufen.

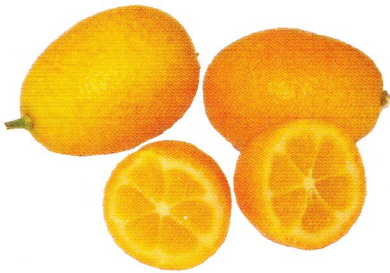
- Nährstoffe:** reich an Kalium und Magnesium



Kiwi (Chinesische Stachelbeere)

Eigroße, länglich-ovale Frucht mit ledrig-fester, grün-brauner, behaarter Fruchtschale. Fein säuerlich-süßer Geschmack. Das ganze Jahr über zu kaufen.

- Nährstoffe:** sehr reich an Vitamin C, Vitamin A und D
Mineralien: Magnesium 24 mg, Calcium 38 mg, Mangan 94 µg, Eisen 800 µg, Kupfer 95 µg, Zink 110 µg, Phosphor 44 mg,
Vitamine: Carotin 47 µg, Vitamin B₁ 17 µg, Vitamin B₂ 50 µg, Nicotinamid 410 µg, Vitamin C 46 mg, K 33 µg



Kumquats, China

Pflaumengroße Früchte mit orangegelber, dünner und essbarer Schale. Säuerlich herb und aromatischer Geschmack.

Nährstoffe: sehr reich an Vitamin C, wenig Kalium

Mineralien: Calcium 16 mg, Eisen 600 µg, Phosphor 44 mg

Vitamine: Carotin 350 µg, Vitamin B₁ 85 µg, Vitamin B₂ 80 µg, Nicotinamid 500 µg, Vitamin C 38 mg



Litschi, China

Haselnuss bis pflaumengroße, ovale Frucht. Rotbraun mit schuppiger Haut und nicht eßbarem Kern. Fruchtfleisch weiß-glasig, leicht süß-sauer-würziger Geschmack. Fruchtschale sehr anfällig für Schimmel, besser geschält verabreichen. Im Herbst, Winter und Frühjahr zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin C und viele Mineralien

Mineralien: Calcium 9,3 mg, Mangan 110 µg, Eisen 350 µg, Kupfer 200 µg, Zink 210 µg, Phosphor 33 mg

Vitamine: Vitamin B₁ 50 µg, Vitamin B₂ 50 µg, Vitamin C 39 mg, Nicotinamid 530 µg



Mango, Indien

Länglich-rund bis nierenförmig. Grünrot bis gelbliche Farbe, evtl. schwarze Flecken. Süßlich-herber Geschmack, tropisches Aroma. Das ganze Jahr zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin A und C, Calcium und reichlich Fruchtzucker

Mineralien: Magnesium 18 mg, Calcium 12 mg, Mangan 170 µg, Eisen 400 µg, Kupfer 64 µg, Zink 118 µg, Phosphor 13 mg

Vitamine: Carotin 1,3 mg, Vitamin E 1,0 mg, B₁ 45 µg, Vitamin B₂ 50 µg, Nicotinamid 700 µg, Folsäure 36 µg, Vitamin C 37 mg



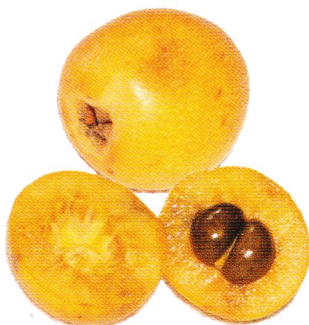
Mangostan

Apfelgroße, fast runde Frucht, mit einem Stiel-Kelchkranz. Sehr dicke, lederartige, violette Haut. Schneeweißes Fruchtfleisch mit essbaren Kernen in geteilten Segmenten. Feines, zart säuerliches, tropisch erfrischendes Aroma. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: reich an Vitamin C und Calcium

Mineralien: Calcium 15 mg, Eisen 400 µg, Phosphor 11 mg

Vitamine: Vitamin B₁ 50 µg, Vitamin B₂ 15 µg, Vitamin C 2,7 mg



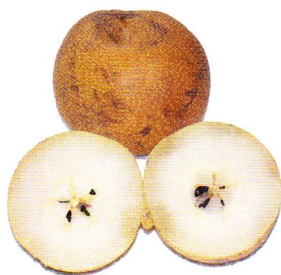
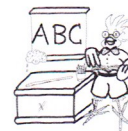
Mispel, Japan

Eine blassgelbe bis aprikosenfarbene Scheinfrucht mit zwei bis fünf rötlichen Steinkernen und je nach Sorte mit einer verkleinerten Apfel- oder Birnenform. Sie ist im reifen Zustand essbar und hat dann einen aromatisch-saftigen Geschmack mit einer erfrischenden Säure. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: apfelsäure- und pektinhaltig

Mineralien: Magnesium 10 mg, Calcium 19 mg, Eisen 300 µg, Phosphor 16 mg, Selen 500 ng

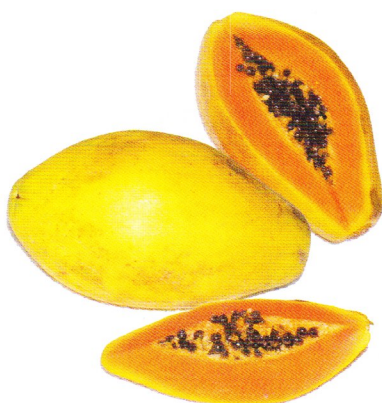
Vitamine: Carotin 0,8 mg, Vitamin B₁ 20 µg, Vitamin B₂ 30 µg, Vitamin C 4 mg, Nicotinamid 200 µg



Nashi Birne, Neuseeland

Die Frucht hat Apfelform mit blassgelber, sehr dünner, essbarer Schale, saftiges Fruchtfleisch mit erfrischendem Birnengeschmack. Das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin C, Kalium, Phosphor und Calcium



Papaya, Brasilien

Frucht in länglicher Birnenform mit grün-gelber, dünner Schale. Kleine, dunkle Flecken auf der Schale bedeuten keine Qualitätsminderung. Reifes Fruchtfleisch ist orange bis hellrot. Der Geschmack ist relativ flach. Das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: reich an Vitamin A und C

Mineralien: Magnesium 41 mg, Calcium 21 mg, Mangan 23 µg, Eisen 420 µg, Kupfer 32 µg, Zink 155 µg, Molybdän 25 µg, Phosphor 16 mg

Vitamine: Carotin 1,8 mg, Vitamin B₁ 30 µg, Vitamin B₂ 39 µg, Vitamin C 80 mg, Nicotinamid 300 µg



Passionsfrucht, Japan

Aprikosengroße Früchte mit einer lederartigen, dünnen, purpurroten bis violetten Schale. Innen ein saftig-schleimiges Fruchtfleisch mit vielen essbaren Kernen. Das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe*: Vitamin B und C, Calcium und Eisen

Mineralien: Calcium 17 mg, Mangan 460 µg, Eisen 1,3 mg, Kupfer 160 µg, Zink 650 µg, Phosphor 57 mg, Selen 200 ng

Vitamine: Carotin 710 µg, Vitamin B₁ 20 µg, Vitamin B₂ 100 µg, Nicotinamid 1,2 µg, Vitamin C 24 mg



Pepino/Melonenbirne, Peru, Kolumbien

längliche oder runde Fruchtform von 8 - 20cm Länge. Hellcreme weiße, dünne Schale mit vielen lila Streifen. Gelbes Fruchtfleisch mit zum Teil eßbaren Kernen. Wohlriechend saftig, aber fade im Geschmack. Die Frucht wird gewaschen, wie ein Apfel geschält und roh verzehrt.

Nährstoffe*: Vitamine B und C, Calcium und Eisen



Pitahaya (Drachenfrucht)

Längliche bis eiförmige, auch rundliche Kakteenfrüchte mit warziger, gelber, oft auch rötlicher Schale. Weißes oder rotes Fruchtfleisch mit schwarzen, essbaren Kernen, süßlicher, aromatischer, erfrischender Geschmack. Mit Unterbrechungen das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin B, Vitamin C und F, reich an Calcium und Phosphor

Mineralien: Eisen, Kalzium, Phosphor

Vitamine: Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E



Sternfrucht (Karambole), Japan

Gurkenähnliche Frucht mit fünf bis sechs scharfkantigen Rippen. Grünlich-gelb bis bernsteinfarben. Säuerlicher, aber sehr erfrischender, durstlöschender Geschmack. Kleine, essbare Kerne. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: reich an Vitamin C, Vitamin A und B und Eisen

Mineralien: Calcium 6 mg, Eisen 900 µg, Phosphor 16 mg

Vitamine: Carotin 775 µg, Vitamin B₁ 50 µg, Vitamin B₂ 30 µg, Vitamin C 34 mg, Nicotinamid 400 µg



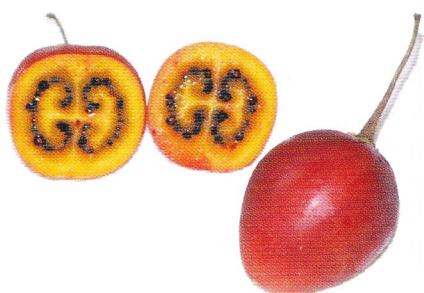
Rambutan, Thailand

Etwa walnussgroße Frucht mit einer braunroten, behaarten Schale. Weißes, durchsichtiges Fruchtfleisch mit einem nicht essbaren Kern. Der Geschmack ist süß-säuerlich erfrischend. Fast das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: reich an Vitamin C und an vielen Mineralien

Mineralien: Calcium 20 mg, Eisen 1,9 mg, Phosphor 15 mg

Vitamine: Vitamin B₁ 10 µg, Vitamin B₂ 60 µg, Vitamin C 53 mg, Nicotinamid 400 µg



Tamarillo (Baumtomate), Kolumbien

Länglich-ovale, eiförmige Frucht mit braunroter Schale. Geleeartiges Fruchtfleisch mit essbaren Kernen, bittersüßer bis herber Geschmack. Das ganze Jahr über zu kaufen.

Nährstoffe: Vitamin A und C, etwas Calcium

Mineralien: Magnesium 21 mg, Calcium 12 mg, Eisen 700 µg, Phosphor 32 mg

Vitamine: Carotin 1,3 mg, Vitamin B₁ 80 µg, Vitamin B₂ 40 µg, Vitamin C 34 mg, Nicotinamid 1,1 mg

