

# Maracuja (Passionsfrucht)

## Eine durch und durch gesunde Frucht

Sieht man die kleinen, oft schon leicht verschrumpelten dunkelrotvioletten Früchte zum ersten Mal, vermutet man kaum einen so köstlich erfrischenden Inhalt unter der Schale. Die Früchte werden einfach aufgeschnitten und innen sitzen ziemlich locker, ähnlich wie in einer reifen Stachelbeere, kleine Kerne, jeder mit einem Mantel von saftigem Fruchtfleisch umgeben.

Die Passionsfrucht, auch Maracuja oder Grenadilla genannt, ist im tropischen und subtropischen Amerika beheimatet. Heute werden Passionsfrüchte in Amerika, Afrika, Indien und Australien kultiviert.

Bei uns finden frische Passionsfrüchte nur wenig Beachtung, was auch am Angebot und am Preis liegen mag. Maracujasaft jedoch ist so beliebt, dass er fast in jedem Supermarkt angeboten wird und anteilig in den meisten Multivitaminsäften enthalten ist.

Die Passionsfrucht besitzt eine dicke, glatte Schale, die mit zunehmender Reife dünner und schrumpelig wird. Das Fruchtfleisch hat eine gallertartige Konsistenz und variiert in der Färbung von grünlichem Rosa bis zu verschiedenen Orange- und Gelbtönen, kann aber auch weiß oder farblos (-> Grenadilla) sein. Das stark duftende, saftige Fruchtfleisch ist süßsauerlich und schmeckt sehr erfrischend. Es enthält kleine schwarze Kerne, die ebenfalls essbar sind. Das Fruchtfleisch unreifer Passionsfrüchte schmeckt sehr sauer.

Importiert wird die Passionsfrucht ganzjährig, vorwiegend aus Kenia. Hauptsächlich wird die dunkelrotviolett gefärbte Passionsfrucht mit einem Durchmesser von 3,5-9 cm angeboten.

In kleinen Mengen kommen auch gelbe Passionsfrüchte (Grenadilla oder auch Grenadille genannt) in den Handel. Sie sind eigroß, Durchmesser 4-7 cm, Länge 6-12 cm. Im Geschmack fällt die gelbe Passionsfrucht gegenüber der dunkelrotvioletten etwas ab, ist insgesamt süßer und hat weniger Säure. Vorwiegend wird die Grenadilla in Mexiko und anderen Ländern Mittelamerikas sowie in Indonesien angebaut.

## Inhaltsstoffe

Der Saft der Passionsfrüchte enthält Zucker (Saccharose, Glucose, Fructose) und organische Säuren (vorherrschend Zitronensäure und Äpfelsäure). Der Vitamin C-Gehalt beträgt im Mittel etwa 30 bis 50 mg/100 ml, ferner ist Niacin und Riboflavin in nennenswerter Menge vorhanden. Unter den vorhandenen Carotinoiden dominiert beta-Carotin. Für den aromatischen Geschmack ist insbesondere eine Reihe flüchtiger Ester verantwortlich (u.a. Ethylacetat, Ethylbutanoat, Hexylbutanoat, Hexylhexanoat oder Ethylhexanoat).

Weiter ist enthalten: Kalium (wirkt entwässernd, gut für den Mineralstoffhaushalt) sowie etwas Eisen (für die Blutbildung und Leistungsfähigkeit), Magnesium (aktiviert den Energiestoffwechsel), Phosphor (wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen) und Vitamin A (für Wachstum, Immunsystem, Entwicklung von Zellen und Gewebe).