

# Litschi

Litschis gehören zu den ältesten kultivierten Früchten in Südasiens. Von Vietnam bis China ist die Litschi zuhause und in diesen Ländern wird sie auch Liebesfrucht genannt. Auf dem ganzen Erdball sind die Litschis bekannt, sie wachsen auf Bäumen. Die größten und die schmackhaftesten Litschis gibt es aus Thailand, Brasilien, Südamerika und mehr, nur in den Tropen wachsen sie nicht.

Auf halbhohen Bäumen wachsen die kleinen runden bis ovalen Früchte, die aussehen wie kleine Pflaumen. Sie haben eine dünne Schale mit schuppenartigen Noppen.

Das Fruchtfleisch ist weiß, perlmuttfarbig bis glasig und in der Mitte befindet sich ein dunkelbrauner Kern, der nicht essbar ist.

Der Geschmack ist süß-säuerlich, saftig und sehr erfrischend.

Litschis sind Vitamin- und Mineralstoffbomben, sie enthalten, Calcium, Magnesium, Phosphor, Provitamin A, Vit-



amin B1, B2 und ganz viel Vitamin C und sie unterstützen den Stoffwechsel. Man sollte sie immer frisch ver-

zehren, aber sie halten sich auch bis zu einer Woche im Kühlschrank. Man bricht die Schale auf, entfernt den Kern und genießt das Fruchtfleisch, Litschis reifen nicht nach, deshalb sehr reif kaufen.

Die Litschis werden für Desserts, Obstsalate, Cocktails und Eis eingesetzt. In Asien ist auch der Litschi-Wein sehr beliebt.

Ich genieße die Litschis am liebsten in leckeren Obstsalaten oder als Aperitif. Dazu eine Litschi ins Sektglas geben und trockenen Sekt aufgießen.

*pa*