

Passionsfrucht - Maracuja

Mit lateinischem Namen heißt die Passionsfrucht *Passiflora edulis* und sie stammt aus Brasilien, Paraguay und dem nördlichen Argentinien, auch wird sie in den Tropen und Subtropen kultiviert.

Die Pflanze ist eine verholzende Kletterpflanze, und die Frucht hat etwa die Größe eines Hühnereis oder größer. Es gibt auch sehr verschiedene Sorten der Passionsfrucht.

Eigentlich ist die Frucht eine Beere, in den Farben Braun-Violett zeigt sie sich, im Reifezustand und dann kommt noch eine gewisse Runzeligkeit dazu. Im Innern gibt es zahlreiche Samen, die von einem saftigeleartigen gelb-orangen Fruchtfleisch umgeben sind.

Die Früchte sind importiert und werden für den Rohverzehr und zur Saftgewinnung eingesetzt. Gern werden Desserts und Eissorten mit der Maracuja hergestellt.

Die Passionsfrucht ist eine Vitamin- und Mineralstoffbombe.



Sie enthält das Vitamin A, B und C, sowie Kalium, Eisen, Phosphor, Kalzium und Magnesium.

Die Schale ist lederartig und nicht essbar, man schneidet sie

durch und löffelt die Frucht wie eine Kiwi. Die Kerne kann man mitessen oder durch ein Sieb streichen. Man sollte die Maracuja reif kaufen, sie ist dann schrumpelig und der Geruch

weist auf eine reife Frucht hin. Sie reift nicht nach und muss rasch verbraucht werden. Im Kühlschrank hält sie sich eine Woche lang frisch.

Der Kaloriengehalt ist bei 100 Gramm 90 kcal.

Die Kerne der Passionsfrucht werden gerne als Beigabe zu Müslis, zu Desserts, Obstsalaten und Quarkspeisen gereicht. Den Saft kann man mit einer Zitruspresse auspressen und ihn für Bowlen, Cocktails und für Säfte verwenden.

Ich genieße die Passionsfrüchte am liebsten pur beim Auslöffeln, in Desserts und Obstsalaten. Lecker ist das Fruchtfleisch mit den Kernen über Vanilleeis.

pa