

# Papaya

**Die Papaya wächst am Melonen- oder Papayabaum aus der Familie der Melonenbaumgewächse. Mexiko, die Antillen sowie die Philippinen sind die Ursprungsländer der Papaya. Kultiviert wurde sie auch in den Tropen und Subtropen, in Australien, Indien, Mittel- und Südamerika, Kenia und an der Elfenbeinküste.**

Die baumartige Pflanze ist weder Baum noch Strauch.

Die Papayafrucht ist länglich oval von 15-45 Zentimetern, im Durchmesser sind es 10-30 Zentimeter. In Europa wird die Papaya, die wir kaufen können, etwa bis 0,5 Kilogramm schwer, sonst gibt es schwere Exemplare bis zu 9 Kilogramm.

Die Schale der Frucht ist gelblich grün, das Fruchtfleisch hellorange bis rosa. In der Mitte sind viele schwarze Kerne, die ein eiweißspaltendes Enzym, das Papain, beinhalten. In Pulverform werden diese schwarzen Kerne als Zartmacher für Fleischsorten eingesetzt. Diese Kerne sind essbar, sie haben einen etwas scharfen Geschmack, dagegen ist das



Fruchtfleisch süßlich.

Die Papaya ist voll mit Mineralien wie Kalium, Eisen, Magnesium und Calcium, die Vitamine A, B1, B2, B6, E und C und besonders die B-Vitamine 3 und 5 sind in hohem Maße vor-

handen.

Papayas sind Alleskönner, sie regulieren die Verdauung, senken das Cholesterin, sorgen für Darmgesundheit, lindern Entzündungen und die Papaya soll es sogar mit Krebszellen auf-

nehmen.

Die Papaya gibt es bei uns ganzjährig zu kaufen. Mit Limetten wird sie oft in Obstsalaten eingesetzt, als Vorspeise mit Schinken und sehr dünn geschnittener Salami. Die Konfitüre schmeckt sehr gut und in Multivitaminsäften ist immer Papayasaft enthalten.

Ich verzehre Papayas als Smoothie mit Himbeeren, Apfelsaft und Ahornsirup, köstlich!

Papayas werden eine prima Vorspeise für mich, wenn sie mit Serano- oder Parmaschinken umwickelt werden. Als Kugeln im Obstsalat sehen sie nicht nur gut aus, sie schmecken auch sehr lecker und frisch.

*pa*