

Früchte, die aus der Ferne kommen!

PAPAYA

Die Papaya ist eine besonders exotische Frucht. Sie wird auch als Baummelone bezeichnet.

Essen kann man sowohl das Fruchtfleisch als auch die Kerne. Allerdings sind diese scharf, wie Brunnenkresse. Sie regen die Verdauung an.

Ursprünglich stammt die Papaya aus Mittelamerika. Heute werden Papayas auch in Amerika, Afrika und Indien angebaut. Hinter der grüngelblichen Schale verbirgt sich das weiche Fruchtfleisch. Am süßesten schmeckt die Papaya, wenn sie ganz reif ist. Das erkennst du daran, dass die Schale weich und gelblich ist.

Papayas werden halbreif oder reif geerntet. Pflückt man sie zu früh vom Baum, reifen sie nicht mehr nach. Aber auch unreife Papayas kann man wie ein Gemüse zum Kochen verwenden. Sie enthalten sehr viele Ballaststoffe, die gut für die Verdauung und den Stoffwechsel sind!

Nährwerte: 100 g Papaya liefern 32 kcal

0,6 g Eiweiß • 0,1 g Fett • 7 g Kohlenhydrate • 1,9 g Ballaststoffe. Sie enthält auch sehr viel Vitamin C und ein Enzym, das man Papain nennt.

