

Brasilien zaubert Sonne in die Obstschale

Ich möchte Sie gerne zu einem kleinen Experiment einladen: Das nächste Mal, wenn Sie in eine saftige Mango beißen, stellen Sie sich bitte vor, im Januar, bei Nieselregen, unter dem Eiffelturm zu stehen. Ich möchte wetten, dass es ihnen nicht leicht fallen wird, dieses Bild ihrem Gehirn glaubhaft zu machen. Südfrüchte katapultieren uns mental fast automatisch in den sonnigen Süden. Sie schmecken einfach nach Urlaub.

Dabei sind **Papayas** geschmacklich zurückhaltende Zeitgenossen. Im Vergleich zu Mangos, zum Beispiel, sorgen sie beim Gaumen nicht für viel Aufregung. Was diese tropische Frucht mit dem Zweitnamen Pawpaw so elitär macht, sind ihre Inhaltsstoffe, die für ihre heilsamen und „schönmachenden“ Wirkungen bekannt sind. Zur Heilkraft der Papaya existieren sage und schreibe über 500 wissenschaftliche Studien. In manchen Regionen der Welt werden aus Papaya-Blättern gebrühte Tees zur Behandlung von Malaria benutzt. In Australien werden die Frucht und Extrakte des Baumes sowohl von Medizinern als auch von Gesundheitsbehörden als alternative Therapie bei Krebs empfohlen.

Abenteuerlich: Harrison Ford alias Indianer Jones platzte während des Drehs eine Bandscheibe und zur Akutbehandlung injizierte man ihm Papain – das eiweißspaltende Enzym der Papaya, welches auch die Verdauung fördern soll. Der Inhaltsstoff unterstützt zudem den Abbau von abgestorbenen Hautzellen. Eine Papaya-Gesichtsmaske erzielt so einen „Peeling-Effekt“ ganz ohne Chemie. Eine „frischere“ Haut ist die Folge. Zudem ist die Tropenfrucht reich an Antioxidantien, Vitamin A und Vitamin C. Sie besteht zu 87% aus Wasser und kann mit nur 32 Kalorien pro hundert Gramm kaum als Dickmacher gehandelt werden.

Eine andere Südfrucht, für die Brasilien bekannt ist, ist die **Mango**, die weltweit angeblich am häufigsten frisch konsumierte Frucht. Wussten Sie, dass es über 1000 Mangosorten gibt und die Frucht – biologisch gesehen – ein naher Verwandter der Cashew-Nuss und der Pistazie ist? Die Riesen unter ihnen wiegen bis zu drei Kilogramm, die kleinsten sind nur etwa pflaumengroß. Die Früchte können zu Saft, Marmelade und Speiseeis verarbeitet werden. In Indien und England sind sie aus Chutneys nicht wegzudenken. Mangos sind basenbildend und somit ein gutes Gegengewicht zu unserer überwiegend säurebildenden Ernährung. Reich an den Vitaminen A und C, stärken auch sie das Immunsystem. Nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen an der Oklahoma State University helfen Mangos, Körperfett zu reduzieren und den Cholesterinspiegel zu senken.

Das Motto „An apple a day keeps the doctor away“ erinnert uns an die Bedeutung von Obst im Alltag. Wir brauchen Obst für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist. Die Südfrüchte aus Brasilien vermitteln uns also nicht nur ein exotisches Urlaubsgefühl, sie helfen uns auch, fit, frisch und gesund zu bleiben.

Rezepte und mehr „leckere“ Infos unter www.brazilianpapaya.com