

Quitte

Die Quitte ist ein Kernobst, das auch in unseren Breiten wächst. Sie ähnelt sehr Äpfeln und Birnen, hat aber eine etwas eigenwillige, kantige Form. Roh ist sie ungenießbar, weil sie sehr hart ist. Aber dafür kann man damit besonders gut Marmelade, Kompott und köstliches Gelee herstellen.

Rambutan

Das ist eine tropische Baumart. Die Frucht ist mit Stacheln besetzt und wird sowohl roh als auch in verschiedenen Zubereitungen gegessen. Das Fruchtfleisch schmeckt süß bis aromatisch. Die Frucht ist der Litschi sehr ähnlich.

Romanesco

Wird auch grüner Blumenkohl genannt, stammt aus den Mittelmeerländern. Er enthält mehr Vitamin C als Blumenkohl und ist ihm auch im Geschmack etwas überlegen. Er ist sehr zart und hat nicht dieses typische "Kohlaroma". Der Kohl selber ist eigentlich der Blütenstand, der gekocht gegessen wird.

Satsumas

Satsumas gelten als eine zufällig entstandene Mutation der Mandarinen. Die Früchte sind mittelgroß, das Fruchtfleisch ist kernlos, schmeckt süß und enthält im Vergleich zu Klementinen ein wenig mehr Säure.

Kaki, Persimon

Ähnelt äußerlich einer Fleischtomate. Die reife Frucht schmeckt sehr süß, der Geschmack ähnelt wohl etwas Datteln und Birnen. Der sehr hohe Anteil an Beta-Carotin (Provitamin A) macht sie für die gesunde Ernährung besonders wertvoll.

Sweeties

Sweeties gehören zur Familie der Rautengewächse und sind aus einer Kreuzung zwischen Pampelmuse und einer weißfleischigen Grapefruitsorte entstanden. Die Früchte sind etwas größer als Grapefruits, oben und unten abgeflacht. Die Schale ist dick und grün bis leicht gelblich. Obwohl die Frucht grün ist, schmecken Sweeties süßer und aromatischer als Grapefruits.

Baumtomate, Tamarillo

Die Baumtomate gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Sie wächst an einem Strauch. Tamarillo stammt aus Peru. Die Frucht schmeckt nicht nach Tomate! Man isst das süß-saure Fruchtfleisch so wie eine Kiwi, einfach auslöffeln.

Okraschoten

Sind die Kapsel Früchte des gelb blühenden Okrastrauches. Sie sind grün, fünfeckig, schleimig, aber sehr geschmackvoll. Hauptsächlich werden die Früchte, die ein bisschen wie Pfefferoni aussehen, in Brasilien, Indien und Afrika kultiviert. Auch in der Griechenland und der Türkei findet man traditionelle Okragerichte.

Bittergurke

Ist ein tropisches Kürbisgewächs, das in Afrika, Asien, Südamerika und in der Karibik angebaut wird. Die Früchte sehen wie kleine Gurken aus, nur mit gefurchter, warziger Oberfläche. Das leicht bittere Gemüse wirkt sehr gesundheitsfördernd.

Sternfrucht

Hat diesen Namen, weil sie aussieht wie ein Stern, wenn man sie aufschneidet. Daher eignet sie sich auch besonders gut zum Dekorieren. Der Geschmack ist leicht süß-säuerlich, die Carambole hat einen hohen Anteil an Vitamin A und C sowie Calcium und Eisen.

Cherimoya

Stammt aus Südamerika und wächst dort ursprünglich wild. Sie wird gegessen wie eine Birne, geschält und vom Kernhaus befreit. Der Geschmack ist exotisch, etwas nach Wacholder und Birne. Essreif ist die Cherimoya, wenn die Schale schwarze Flecken bekommt und sich leicht drücken lässt.

Cranberries, Moosbeeren

Stammen aus der Familie der Heidekrautgewächse, so wie die Heidelbeeren. Cranberries kommen aus Nordamerika und werden dort so verwendet wie bei uns die Preiselbeeren, z.B. zu Wild. Vom Geschmack her sind sie aber anders, eher wie Obst. Cranberries enthalten starke Antioxidantien, ihr Saft ist wirksam zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen.

Avocados

Die Avocadofrucht ist eigentlich eine Beere. Das Fruchtfleisch ist aromatisch aber sehr fettreich (bis zu 30 %). Es handelt sich dabei aber um ungesättigte Fettsäuren und diese sind unbedenklich. Reif ist die Frucht, wenn sie sich leicht etwas drücken lässt. Schmeckt gut als Dressing, Dip, oder einfach so aufs Brot.

Bergpfirsich

Seit kurzer Zeit findet man in den Geschäften diesen Bergpfirsich. Er ist etwa so groß wie ein normaler Pfirsich, nur völlig platt. Das Fruchtfleisch ist weiß und fest und er schmeckt ähnlich wie der Pfirsich nur nicht so süß.

Blutorangen

Blutorangen sind rot pigmentierte Orangen. Die Färbung ist umso intensiver je größer die Temperaturunterschiede (Tag/Nacht) sind und je trockener das Anbaugebiet ist. Die bei uns bekannteste Sorte aus dem mediterranen Raum ist die Moro-Orange.

Esskastanien, Maroni

Der Baum der Edelkastanie kann bis zu 30 m hoch werden. Die Früchte verwendet man gekocht zu Fleisch oder Wild. In manchen Ländern ist Maronenpüree ein Bestandteil der traditionellen Küche.

Feigen

Der echte Feigenbaum stammt aus der Mittelmeerregion und kann bis zu 10 m hoch werden. Feigen enthalten Vitamin B1, Mineralstoffen und etwa 15 % Zucker. Sie schmecken frisch, lassen sich aber trocknen, wobei der Zuckeranteil auf 60 % ansteigt. Sie haben eine leicht abführende Wirkung.

Granatapfel

Dieser Baum wächst auch im Mittelmeerklima. Er blüht im Frühjahr herrlich rot. Die Früchte sind voll mit Kernen, die mal gleich so essen kann oder zum garnieren benutzt. Aus dem Saft kann man Mixgetränke machen oder mit viel Zucker den berühmten Granatapfelsirup. Aus den Kernen kann man auch kleine Pflanzen ziehen. Einfach mal versuchen und in die Erde stecken.

Kaktusfeige

Die ovale Frucht hat je nach Reifegrad eine grünliche, gelbliche oder rötliche bis braune Färbung. Das Fruchtfleisch hat einen süß-säuerlichen Geschmack und kann gleich so ausgelöffelt werden. Achte aber auf die Dornen! Am besten legt man die Kaktusfeigen eine Weile ins Wasser. Die Dornen werden weich und können ganz einfach abgebürstet werden.

Kiwi

Die Kiwi ist eine Kletterpflanze. Sie enthält je 100 g Frucht etwa 71 mg Vitamin C. Eine neuere Form ist die Goldkiwi. Das Fruchtfleisch ist nicht grün sondern goldgelb und sie schmeckt etwas süßer und fruchtiger als die einfache Kiwi.

Kokosnuss

Ist die Frucht einer Palme. Das weiße Fruchtfleisch kann roh gegessen werden. Die Kokosmilch wird wegen ihrem hohen Fettgehalt oft für die Lebensmittelindustrie verwendet, z.B. zum Kochen, Backen oder Braten. Weitere Verwendungsmöglichkeiten sind Seifen, Shampoos und Cremes.

Kumquat

Die Früchte der Kumquat sind pflaumenförmig und von höchstens 4 cm Länge mit gelb-orangefarbener Schale. Die Frucht wird in der Regel mit Schale und Kernen gegessen. Die Schale schmeckt eher herb-süßlich, das Fruchtfleisch sauer. Kumquat-Früchte sind reich an Vitamin C und enthalten viel Kalium und etwas Kupfer.

Limetten

Sind deutlich kleiner als Zitronen und haben eine grüne Schale. Im Gegensatz zur Zitrone, die nur sauer ist, haben Limetten ein besonderes Aroma.

Litschi, Lychee

Der Litschibaum wird weltweit in den subtropischen Klimazonen angebaut. Die Früchte genießt man am besten roh oder in Obstsalaten. Sie sind sehr lecker, süß-säuerlich und saftig. 100 Gramm frische Litschis enthalten 40 mg Vitamin C.

Mangos

Mangos sind Baumfrüchte tropischer Bäume, die bis zu 45 m hoch werden können! Mangos gehören zum Obst, die Früchte werden zu Saft, Kompott, Marmelade und Eiscreme verarbeitet, finden jedoch auch in herzhaften Chutneys Verwendung. Mangos sind reif, wenn sie duften und auf Druck nachgeben. Sie enthalten viel Vitamin A und Eisen.

Melonen 1

Cantaloupe-: Haben orangefarbenes Fleisch und beige bis hell-braune Schale.

Galia-: Das Fruchtfleisch ist weiß, wird zur Außenschale hin grünlich und ähnelt der Honigmelone.

Honigmelonen: sind süß und enthalten besonders viel Kalium.

Melonen 2

Netz-: Das orange- bis grünfarbene Fruchtfleisch weißt einen süßen Geschmack auf, ähnlich dem der Honigmelone.

Wasser-: haben süßes, rotes und sehr wasserhaltiges Fleisch. Es gibt ca. 150 verschiedene Sorten. Hauptbestandteil ist zu 95 % Wasser.

Minneolas

Minneolas sind eine Kreuzung zwischen Mandarine und Grapefruit. Die Früchte haben den typischen Mandarinengeschmack, sind etwas kleiner als Orangen und haben einen sehr auffälligen Wulst am Fruchttende.

Nashi

Die Nashi ist eine Birnenfrucht, aus dem asiatischen Raum. Die Früchte besitzen eine harte und oft raue Schale. Das Fruchtfleisch ist knackig bis saftig und hat einen süßen, etwas prickelnden Geschmack.

Kapstachelbeere, Physalis

Ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die aufrecht, buschig wächst. Die Früchte der Kapstachelbeere sind reich an Vitamin C, B1, Provitamin A, und Eisen. In Afrika verwendet man die Fruchthüllen als Pflaster!

Oliven

Sind mediterrane Steinfrüchte. Der Olivenbaum auch Ölbaum genannt, wird sehr alt und kann, wenn er wild wächst, bis zu 20 m hoch werden. Die Farbe der unreifen Oliven ist grün, die der reifen schwarz oder violett.

Papayas

Sind gelblich-grüne Früchte, das Fruchtfleisch ist hellorange bis rosa und enthält in der Fruchtmittel schwarze Kerne die von einem Häutchen umgeben sind. Unreife Früchte können wie Gemüse verarbeitet werden und werden unter anderem für Chutneys, Currys, und Salsas verwendet. Das reife Fruchtfleisch hingegen schmeckt angenehm süßlich.

Passionsblume, Maracuja

Die Passionsblume ist eine Kletterpflanze. Die eiförmigen Früchte schmecken bitter bis süß, die Kerne sind essbar. Sie enthalten viel Vitamin C.

Drachenfrucht, Pitahaya

Pitahaya ist eine Kaktusfrucht und zwar vom Cereus (Peitschenkaktus). Das Fruchtfleisch enthält viele kleine, schwarze Kerne, ähnlich einer Kiwi. Es schmeckt mild säuerlich und leicht aromatisch.

Pomelo

Ist eine Zitruspflanze, die aus einer Kreuzung von Pampelmuse und Grapefruit entstanden ist. Das Fruchtfleisch ist fest, hellgelb bis rosafarben und hat einen schwach säuerlich bis süßen, erfrischenden Geschmack. Pomeles können ein Gewicht von 1 - 2 kg haben.

Pomeranzen, Bitterorangen

Pomeranzen sind runde, ein wenig abgeflachte Früchte. Sie haben eine dicke, orange, sehr raue, höckerige oder warzige Schale, die sich nur schwer vom Fruchtfleisch löst. Pomeranzen schmecken sehr sauer mit bitterem Beigeschmack und sind oft innen hohl.

Kennst du diese Früchte?

Schreibe bitte
unter die Fotos.





Papaya

Genet



Honigmelone

Church of emacs



Blutorangen

Rabensteiner



Litschi

Luc Viatour



Feigen

Emi Yanez



Cherimoya

Hannes Grobe



Wassermelone

Steve Evans



Limette

w:de / Zanetti Daniel



Kannst du alle Früchte
Richtig benennen?
Bitte schreibe
unter die Abbildungen.





Pomeranze, Bitterorange

Genet

Kokosnuss

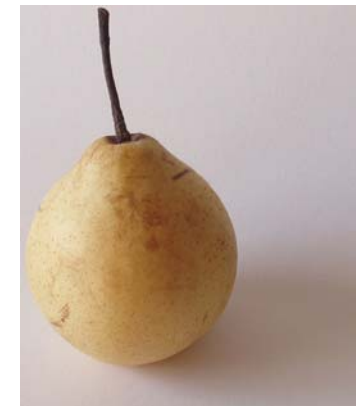
Hannes Grobe

Cranberries

Keith Weller, USDA-ARS

Maroni

Benjamin Grimmel



Mangos

Mark Benecke

Maracuja

Xauxa

Bittergurke

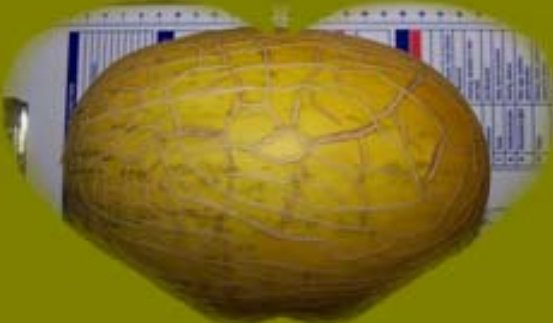
David Monniaux

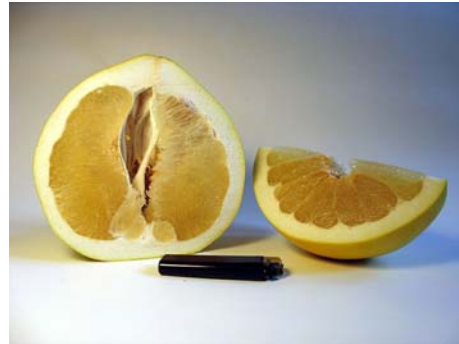
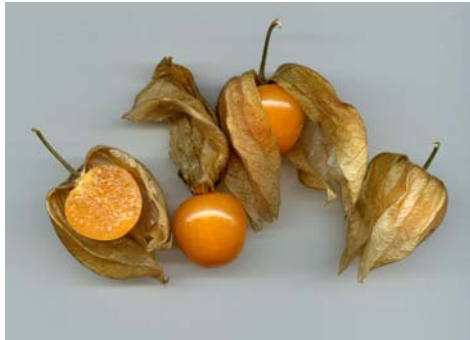
Nashi Birne

NobbiP



Kannst du die Früchte
schon richtig
benennen?
Schreibe bitte
unter den Bildern.





Physalis

Rainer Zenz

Pomelo

Fb78

Bergpfirsich

Daum

Rambutan

Muhammad Mahdi Karim



Kaktusfeige

Succu

Tamarillo

Janek Pfeifer

Netzmelone

Biggie6579

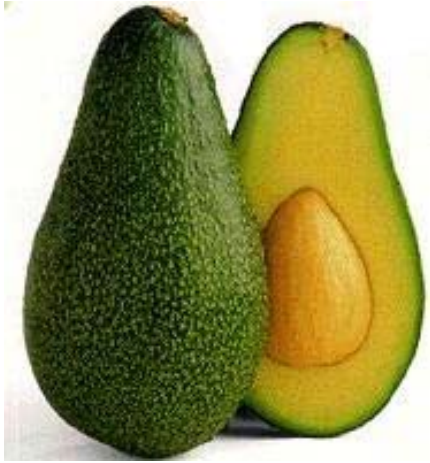
Kiwi

Genet



Weißt du schon die Namen
aller exotischen Früchte
und Gemüse?
Schreibe bitte
unter den Bildern.





Avokado

USDA



Okra

Bill Tarpenning



Minneola

Genet



Sweeties

Genet



Kaki

Genet



Romanesco

Jon Sullivan



Kumquats

Loadmaster



Galia Melone

Asio otus



Bist du schon ein
Frucht-Gemüse-
Nuss-Experte?
Schreibe die
Lösung unter die
einzelnen
Abbildungen.





Olive

Rainer Demel



Pitahaya

PhilipAschauer



Granatapfel

johannrela



Quitte

Conrad Nutschan



Satsumas

Aichi



Cantaloup Melonen

USDA, Scott Bauer



Sternfrucht

Fibonacci

alle Bilder

Wikimedia Commons

© Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

Autorin: Karin Huber natural.style@aol.com

Hintergrundgrafik:

Alle Fotos: Wikimedia Commons

Bildnachweis	Namensnennung	Nutzungsbedingungen
Limette http://de.wikipedia.org/wiki/Limette#mediaviewer/Datei:Limette.jpg	w: de Zanetti Daniel	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/
Papaya http://de.wikipedia.org/wiki/Papaya#mediaviewer/Datei:Papaya_-_two_half_fruits_of_different_size.jpg	Genet http://de.wikipedia.org/wiki/User:Genet	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0
Honigmelone http://de.wikipedia.org/wiki/Gelbe_Kanarische#mediaviewer/Datei:Honeydew.Melon.2.jpg	Church of emacs http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Church_of_emacs	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0
Wassermelonen http://de.wiktionary.org/wiki/Datei:Watermelons.jpg	Steve Evans http://flickr.com/photos/64749744@N00	http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.de
Blutorangen http://de.wikipedia.org/wiki/Orange_%28Frucht%29#mediaviewer/Datei:Blood_Orange.jpg	Rabensteiner http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Rabensteiner	http://en.wikipedia.org/wiki/en:public_domain
Cherimoya http://en.wikipedia.org/wiki/Cherimoya#mediaviewer/File:Cherimoya_fruit_hg.jpg	Hannes Grobe http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Hgrobe	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5
Feige http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Breva_ficus_carica.jpg	Emi Yanez http://www.flickr.com/people/34145688@N00	http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.en
Litschi http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Litchi_chinensis_Luc_Viatour.jpg	Luc Viatour http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Lviatour	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Nashi Birne http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pear_nashi_81.jpg	NobbiP http://commons.wikimedia.org/wiki/User:NobbiP	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Kokosnuss http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocconut_hg.jpg	Hannes Grobe http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Hgrobe	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Maracuja http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peru_Maracuya2.jpg	Xauxa	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Pomeranze http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Citrus_%C3%97_aurantium.jpg	Genet http://de.wikipedia.org/wiki/User:Genet	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en

Bildernachweis

Bildnachweis	Namensnennung	Nutzungsbedingungen
Cranberries http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cranberrys_beim_Ernten.jpeg	Keith Weller, USDA-ARS	http://en.wikipedia.org/wiki/public_domain
Maroni http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Frucht_der_Edelkastanie.jpg	Benjamin Grimmel	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Bittergurke http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Momordica_charantia_dsc07812.jpg	David Monniaux http://commons.wikimedia.org/wiki/User:David.Monniaux	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Mangos http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Mango_in_supermarket_colombia_mb.JPG	Mark Benecke http://benecke.com/	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/legalcode
Physalis http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Physalis_rz.jpg	Rainer Zenz http://en.wikipedia.org/wiki/de:User:Rainer_Zenz	http://commons.wikimedia.org/wiki/Public_domain
Bergpflirsich http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prunus_Persica_var._Platycarpa.JPG	Daum http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Daum	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Kaktusfeige http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Succupuntia_howeyi_03.jpg	Succu http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Succu	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Kiwi http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Actinidia_chinensis_-_cultivar_%27Hort16A%27_with_yellow_flesh.jpg	Genet http://de.wikipedia.org/wiki/User:Genet	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Rambutan http://en.wikipedia.org/wiki/File:Rambutan_white_background_alt.jpg	Mauhammad Mahdi Karim http://en.wikipedia.org/wiki/User:Muhammad_Mahdi_Karim	http://commons.wikimedia.org/wiki/Commons:GNU_Free_Documentation_License_1.2
Netzmelone http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Whole_melon.jpg?uselang=de	en: User: Biggie6579 http://en.wikipedia.org/wiki/User:Biggie6579	http://de.wikipedia.org/wiki/Gemeinfreiheit
Pomelo http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pomelo_Open_02.jpg	Fb78	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/de/deed.en
Tamarillo http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tamarillos_im_Anschnitt%28janek2005%29.jpg	Janek Pfeifer http://de.wikipedia.org/wiki/Benutzer:Janekpfeifer	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Avokado http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Avocado.jpg	USDA, unbekannter Urheber	http://commons.wikimedia.org/wiki/Public_domain

Bildernachweis

Bildnachweis	Namensnennung	Nutzungsbedingungen
Minneola http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Minneola_-_fruits.jpg	Genet http://de.wikipedia.org/wiki/User:Genet	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Romanesco http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fractal_Broccoli.jpg	Jon Sullivan	http://wiki.creativecommons.org/CC0_FAQ
Kaki http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diospyros_kaki_Sharon_-_fruits.jpg	Genet http://de.wikipedia.org/wiki/User:Genet	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Sweeties http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Citrus_maxima_Siamese_Sweet_x_Citrus_paradisi_Marshall_-_Oroblanco_-_Sweetie.jpg	Genet http://de.wikipedia.org/wiki/User:Genet	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Okra http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bucket_of_raw_okra_pods.jpg	Bill Tarpenning	http://commons.wikimedia.org/wiki/Public_domain
Kumquats http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kumquat-0245.jpg	Loadmaster http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Loadmaster	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Galia Melone http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebensmittel-Galiamelone1-Asio.JPG	Asio otus http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Asio_otus	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Granatapfel http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Granadas_-_Pomegranates.jpg?uselang=de	johannrela http://flickr.com/photos/johannrela/	http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.de
Satsumas http://commons.wikimedia.org/wiki/File:MIKAN_field.jpg	Aichi http://flickr.com/photos/76351162@N00	http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.en
Cantaloup Melonen http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cantaloupes.jpg	USDA, Scott Bauer	http://commons.wikimedia.org/wiki/Public_domain
Quitte http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quitte_am_Baum.jpg	Conrad Nutschan http://de.wikipedia.org/wiki/User:Conny	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Olive http://commons.wikimedia.org/wiki/File:OlivenReife.jpg	Rainer Demel	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en
Pitahaya http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pitahaya_halbiert.jpg	PhilipAschauer http://de.wikipedia.org/wiki/Benutzer:Subtitle	http://en.wikipedia.org/wiki/en:public_domain
Sternfrucht http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Carambola_cut.jpg?uselang=de	Fibonacci http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Fibonacci	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de