Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 6

Artikel: Wie isst man eine Cherimoya? : Exotische Früchte in unseren Läden
Autor: Meier-Hirschi, Ursula
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079810

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

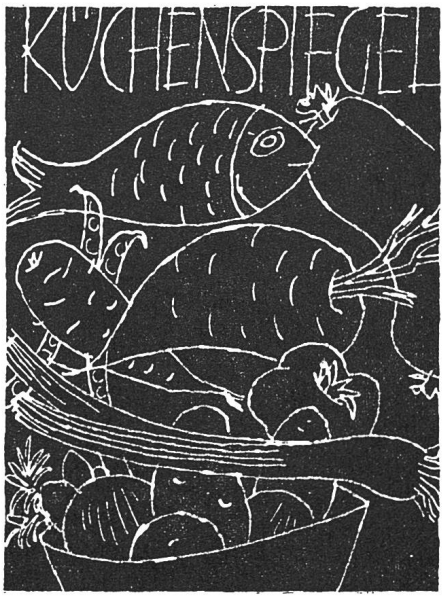
Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie isst man eine Cherimoya?

Exotische Früchte in unseren Läden

Von Ursula Meier-Hirschi



Ist es Ihnen auch schon so ergangen, wie mir neulich? Da stand ich vor dem Schaufenster eines Südfrüchteladens, staunend ob der farbigen Pracht und zugleich ein wenig ratlos. Von all den Früchten, die da entweder auf frische glänzende Blätter gebettet, zu kunstvollen Pyramiden aufgebaut oder in zierlichen Körbchen zu dekorativen Stilleben angeordnet waren, kannte ich knapp die Hälfte. Von den übrigen wußte ich weder Namen noch wie sie schmekken, ja, nicht einmal, wie sie gegessen werden!

Neues und Fremdartiges ausprobieren und kennen lernen — mich hat das immer schon fasziniert. Und hat man nicht als Hausfrau unbegrenzte Möglichkeiten hiezu?

Es kam nicht von ungefähr, daß ich gerade zu dieser unfreundlichen spätwinterlichen Jahreszeit vor dem Delikatessengeschäft stehen geblieben war. Wenn mir das Wintergemüse langsam verleidet, es jedoch verfrüht ist, sich schon auf die zartgrünen Frühlingssalätchen zu freuen, wenn die Kartoffeln im Keller lange Keime getrieben haben und die Äpfel schrumpflig geworden sind, wenn mich selbst die Orangen saft- und kraftlos dünken, dann überfällt mich ein unwiderstehliches Verlangen, unsere Tafel zwischenhinein mit etwas möglichst Ausgefallenem und Exotischem zu beleben. Nach einem solchen kulinarischen Abstecher kehre ich dann meist viel zufriedener wieder zu den schrumpfligen Äpfeln zurück.

Cherimoya

Die Frucht, die ich meinem erstaunten Gatten mittags zum Dessert vorsetzte, war eine Cherimoya. Ihrer Form nach ähnelt sie der Artischocke. Sie soll zum ersten Mal in Peru gefunden und frühestens zur Zeit der Seefahrer in die alte Welt gekommen sein. Die Cherimoyas, die man bei uns kaufen kann (sie sind übrigens ziemlich teuer), kommen hauptsächlich aus Spanien und sind bei ihrer Ankunft noch nicht ausgereift. Sie sind erst genießbar, wenn die mit kleinen Warzen bedeckte Schale einem leichten Fingerdruck nachgibt. Die Früchte werden vor dem Genuß am besten während einiger Tage in einem geheizten Raum aufbewahrt.

Gegessen wird diese ausgesprochene Dessertfrucht auf ähnliche Weise wie die Grapefruit. Das elfenbeinfarbene Fleisch, in welchem zahlreiche braune, bohnengroße Kerne eingebettet sind, läßt sich leicht mit dem Kaffeelöffel herauslöffeln. Eine halbe Frucht pro Person sollte genügen, doch würde ich sie, im Gegensatz zur Grapefruit, erst am Tisch halbieren. Die aparte Form kommt besser zur Geltung, wenn die Frucht noch ganz ist.

Der Geschmack ist für unsere Gaumen ungewohnt. Mich hat die zarte, schmelzende Süße an jene altmodischen Bonbons erinnert, die in der Mitte ein farbiges Blümchen oder eine Rosette haben, und die ich in meiner Kindheit heiß liebte.

Avocado

Von allen bei uns erhältlichen exotischen Früchten dürfte die Avocado-Birne die bekannteste sein. Sie wird in immer mehr Läden angepriesen, zum Teil sogar zu Aktionspreisen, und scheint sich zu einer Modefrucht zu entwickeln.

Als mir, es ist jetzt etwa zwei Jahre her, mein Mann eines Abends eine Avocado heimbrachte, kannte ich diese Frucht noch nicht. Er hatte sie aus Neugier gekauft, hatte aber aus Zerstreutheit vergessen, nach dem Namen und den Zubereitungsmöglichkeiten zu fragen. «Eine Frucht, die so saftig grün aussieht, muß entsprechend saftig und erfrischend sein», dachte ich. Ich schnitt sie entzwei. Im samtenen Fruchtfleisch saß ein großer Stein, von süßem oder saurem Saft jedoch war kein Tropfen vorhanden. «Aha, eine Fettfrucht», stellte mein Mann mit Kennermiene fest. Ein wenig betreten kauten wir kleine Bissen und konnten dem nußartigen, weder süßen noch wirklich salzigen Geschmack nicht viel abgewinnen.

Am Tag darauf ging ich in den Laden, wo mein Mann unsere Fettfrucht gekauft hatte, und ließ mich über die Avocados belehren. Sie stammen ursprünglich aus Zentralamerika, und die Mexikaner nennen sie in ihrer Sprache «Butter des Waldes». Die bei uns erhältlichen sind jedoch zur Hauptsache aus Israel importiert. Dank ihrem Fettgehalt von ungefähr 25 Prozent ist die Avocado relativ sättigend. Sie eignet sich gut als Vorspeise. Ein einfaches Rezept hiezu: man halbiert die Avocados, entfernt den Kern, beträufelt die Hälften mit einer sämigen Salatsauce, läßt diese kurz in das Fruchtfleisch eindringen, trägt die Früchte auf und sticht das Fleisch mit einem Kaffeelöffel aus der Schale heraus.

Ausgezeichnet schmeckt ein Brotaufstrich aus Avocado-Birnen: eine Avocado schälen, das Fleisch mit der Gabel zerdrücken, mit zwei Eßlöffeln Ketchup und einer feingehackten Zwiebel mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Auf Toastbrotschnitten gestrichen ergibt das ein leichtes und

Wie ißt man . . .

doch nahrhaftes Nachtessen für zwei Personen.

Entzweigeschnittene Avocados verfärben sich rasch, und man tut deshalb gut daran, die Schnittflächen sofort mit Zitronensaft einzureiben.

Avocados sollten bei Zimmertemperatur und nie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie sind dann reif zum Essen, wenn sie einem leichten Fingerdruck nachgeben.

Mango

Die erste Mangofrucht, die ich in meinem Einkaufsnetz nach Hause trug, glich einem ovalen, flachen, handtellergroßen Kieselstein von gelbgrüner Farbe. Diese tropische Pflaumenart kommt in unterschiedlichen Größen und Formen vor. Allein in Indien, dem wichtigsten Anbaugebiet, gedeihen ungefähr dreihundert Sorten.

Die Verkäuferin hatte mich gleich auf eine unangenehme Eigenschaft der Mangos aufmerksam gemacht: diese Früchte müssen vor dem Servieren unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden, weil sich sonst ein störender, terpentinähnlicher Geschmack bemerkbar macht.

Im Innern des saftigen, goldgelben bis orangefarbenen Fleisches findet sich ein großer, abgeplatteter Stein. Die Mango ist nicht nur von einer delikaten Süße, sondern auch reich an Vitamin C. Für unsere Küche eignet sie sich am besten als Dessertfrucht; gut mundet sie, wenn man sie schält, in kleine Würfel zerschneidet und nach Belieben mit Kirsch oder einem Likör beträufelt.

Häufiger als die frischen Mangos treffen wir in unseren Comestibles-Läden Mango-Chutney an. Die in einem sehr süßen Zuckersirup haltbar gemachten Mangos sind in kleinen Gläsern erhältlich und als Beigabe zum Fondue Bourguignonne sehr beliebt. Sie passen zudem zu warmem oder kaltem Siedfleisch. Mango-Chutney existieren aber auch noch in einer brennend scharfen Variante. Liebhabern fernöstlicher Küche dürften diese stark gewürzten, marmeladeähnlichen Mangos als Beilage zu indonesischen Reisgerichten bekannt sein.

Passionsfrucht

Manchmal kennt man fremde Früchte nur vom Hörensagen oder ihrem Namen nach. Vielleicht hat man sie einmal auf alten Gemälden oder Stichen gesehen oder fand sie in Gedichten besungen. Mir ist es mit der Passionsfrucht so ergangen. Ich kannte nur ihre Blüte und konnte mir den seltsamen Namen nicht erklären. In einem alten, in technischen Belangen nachhinkenden, sonst aber ausführlichen Lexikon fand ich den Hinweis: «Die Passionsblume wurde ehemals von den Priestern als Dornenkrone gedeutet. Die drei Griffel versinnbildlichen die Nägel am Kreuz, und in den fünf Staubbeuteln sahen die Menschen des Mittelalters die Wundmale Christi.»

Passionsfrüchte reifen in Neuguinea, auf den Fidschi-Inseln, in Hawaii, Brasilien, Südafrika und Kenya. Bei uns sind sie noch nicht sehr lange erhältlich. Mich erinnerte die braune, nicht sehr große Frucht ihrer Form nach an ein Entenei. Die dickwandige, harte Schale birgt hellgrünes, gallertartiges, von flachen Samenkernen durchsetztes Fruchtfleisch.

Als ich im Laden nach Verwendungsmöglichkeiten für diese ungewöhnliche Frucht fragte, erklärte mir der Verkäufer, man esse sie wie eine Orange oder einen Apfel, als Zwischenverpflegung oder zum Dessert.

Ich persönlich frage der Passionsfrucht nicht viel nach. Anders verhält es sich mit dem industriell gewonnenen Saft, der seit einiger Zeit in einem Erfrischungsgetränk, als Fruchtsaft-Nektar und als Aroma von Fertig-Glace auf dem Markt ist. Das Aroma kommt im Saft viel stärker zur Geltung als in der Frucht selbst: es hat etwas Duftiges in sich und läßt sich schwer definieren, es erinnert gleichzeitig an Pfirsich und Melone, aber auch an Ananas und Erdbeere.

Granatapfel

Granatäpfel gibt es bei uns im Winter ab und zu zum Dessert. Diese Frucht von der Größe einer Orange fällt durch ihr Krönchen aus harten, meist abgebrochenen Kelchzipfeln auf. Die bräunlich-gelbe Haut mit rotem Schimmer fühlt sich ledrig an. Schneiden wir den Granatapfel entzwei: gleicht sein Inhalt nicht unzähligen, geschliffenen Granatsteinen? Feste Häute durchziehen die Frucht und bilden Kammern, die mit kleinen glasigen Beeren — den eigentlichen Samenhüllen — gefüllt sind. Mit einem Kaffeelöffel heben wir die Beeren aus der Schale, sie sind saftig, leicht säuerlich und sehr erfrischend.

Der Granatapfel eignet sich gut als Ergänzung zum winterlichen Fruchtsalat. Die Beeren werden herausgelöst und unter die übrigen Früchte gemischt, ein Teil wird zuletzt über den Fruchtsalat gestreut und belebt dann das etwas fade farbliche Zusammenspiel von Bananen, Orangen und Äpfeln.

Der Granatapfel hat eine reiche geschichtliche Vergangenheit. Bei den Griechen galt er als Symbol der Fruchtbarkeit und des Überflusses, die Römer brachten ihn als «Punischen Apfel» aus Karthago in unsere südlichen Nachbarländer, die Stadt Granada erhielt von ihm ihren Namen und trägt ihn seit dem zehnten Jahrhundert in ihrem Wappen.

Übrigens mögen verschiedene Leserinnen den Blüten des Granatapfels schon begegnet sein, vor allem, wenn sie im Aargau wohnen: dort heften die Mütter jeweils vor dem traditionellen Jugendfestumzug diese leuchtenden orange flammenden Blumen ihren Söhnen ans Revers der Kadettenuniform.

Viel bekannter als der Granatapfel selbst ist bei uns der aus ihm gewonnene und zu Grenadine-Sirup verarbeitete Saft.

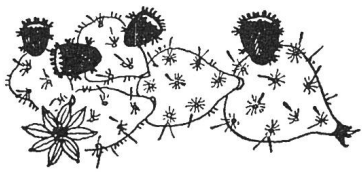
Guave

Ihr Duft kam mir bekannt vor. Ich schnupperte. Mein Mann schnupperte mit. Wir waren uns einig: entfernt, aber noch deutlich erkennbar riecht das Fruchtfleisch der Guave nach Erdbeeren. Die bei uns erhältlichen Guaven sind meistens rund, ungefähr apfelgroß, und die Farbe ihrer matten Haut reicht von Gelb bis zu einem hellen Braun. Ursprünglich aus dem tropischen Amerika stammend, werden sie heute vor allem in Indien, Westindien, Afrika, im Orient, aber auch in Südfrankreich angepflanzt. In Delikatessenladen stand auf dem Täfelchen neben dem Namen Guave: «Kreuzung zwischen Birne und Feige.»

Das weiche, weiße Fleisch ist leicht körnig und herbsüß. Die kleinen, harten Samenkerne in der Mitte, die von einem tomatenartigen Gelee umgeben sind, entfernen wir beim Essen mit einem Löffel. Die Guave ist eine reine Dessertfrucht und gehört, wie die Orange, zu den bedeutenden Vitamin C-Spendern.

Der köstliche Duft der Guave bleibt erhalten, wenn wir die geschälte Frucht in dünne Scheiben schneiden und mit gezuckertem, zu einer Crème verrührtem Joghurt vermischen. Wir brauchen pro Person ein Gläschen Joghurt und höchstens eine halbe Guave.

Ältere Leute erzählen gerne, welch großes Rätselraten die ersten, um die Jahrhundertwende bei uns erhältlichen Bananen verursachten. Heute ist die Banane ja nichts Besonderes mehr. Ich könnte mir vorstellen, daß es der Guave ähnlich ergeht, vielleicht wird auch sie einmal populärer, vor allem weil ihr Geschmack uns vertraut anmutet.



Kaktusfeige

Meine Bekanntschaft mit der Kaktusfeige verdanke ich nicht dem Delikatessgeschäft, sie datiert von einer Herbstwanderung auf Sizilien her. Wir kamen damals durch verschiedene kleine Dörfer und Städte, die fast alle auf Hügelkuppen gelegen waren. Alte Männer saßen auf wackeligen Stühlen am Straßenrand, betrachteten die Vorübergehenden und kauten dazu Kaktusfeigen. Wir pflückten eine Frucht von den lappenförmigen Kakteen, die wild an den Abhängen wachsen, hatten aber statt den Mund voll süßen, saftigen Fleisches die Hände voller kaum sichtbarer, hartnäckiger Stacheln.

Die länglichen Kaktusfeigen von der Größe eines zu groß geratenen Hühnereis und von gelblicher bis tiefroter Farbe sind mit winzigen, stacheligen Büscheln übersät. Die Haut muß vor dem Essen sorgfältig entfernt werden. Ich habe versucht, die Früchte dazu auf eine dreizackige Gabel zu spießen, wie ich sie zum Schälen von geschwellten Kartoffeln verwende. Besser geht es, wenn man die Kaktusfeigen zwischen eine Spaghetti- oder Haushaltzange klemmt und dann mit einem Messerchen die Haut löst. Es gelingt nicht immer gleich gut; je nach dem Reifegrad der Frucht bleibt das Fleisch an der Schale hängen. Deshalb bin ich wieder zu meiner allerersten Methode zurückgekehrt: ich schneide die Kaktusfeige entzwei und höhle sie mit einem Kaffeelöffel aus. Wenn man vorsichtig genug vorgeht, übersteht man den Genuß dieser wohlschmeckenden Frucht, ohne sich die Finger an den Stacheln zu verstechen.

Der Geschmack der Kaktusfeige ähnelt dem der Melone. Die vielen kleinen Kerne im Fruchtfleisch können mitgegessen werden. In der Regel wird die Kaktusfeige ohne jegliche Zutat als Vorspeise oder als Dessert serviert.

Papaya

Tönt nicht schon der Name verheissungsvoll? Den Duft dieser Frucht jedenfalls finde ich paradiesisch. In Form und Farbe sieht die Papaya der Quitte zum Verwechseln ähnlich, ihre Haut jedoch ist glatt und unbehaart. Auf jeder der Papayas, die ich gekauft habe, klebte ein kleines Zettelchen mit dem Aufdruck «aus Hawaii importiert».

Die Papaya ist auch unter dem Namen «Baummelone» bekannt, und wie die Kaktusfeige, ähnelt sie geschmacklich der Melone. Alle Melonenrezepte lassen sich auf die Papaya anwenden, und sie fügt sich deshalb gut in unsere Küche ein. Papaya-Schnitze können zum Beispiel eine Rohschinkenplatte vervollständigen. Eine pikante, kleine Vorspeise heißt «Papaya à la tzigane»: pro Person eine halbe Papaya in kleine Würfel schneiden, nach Belieben mit Scheiben von Salzgurken, schwarzen und grünen Oliven, Kapern, glasig gebratenen Speckwürfelchen und grünen Peperonistreifen mischen, und alles zusammen mit einer würzigen Salatsauce anmachen.

ישראל

ISRAEL auf hebräisch

Ein schwer geprüftes Volk kämpft um sein Leben. Es will jedoch keine Almosen, sondern bietet uns die einem harten Boden in unermüdlichem Fleiss abgerungenen Früchte seiner Arbeit.

Israel verdient unsere Hilfe

In grossen Teilen Israels werden Zitrusfrüchte nicht mehr mit giftigen Spritzmitteln behandelt. Biotta Orangen und Grapefruits werden in Israel nach völliger Ausreifung sofort gewaschen, kontrolliert und mit besonders konstruierten Pressen ausgepresst, so dass keine Schalenteile in den Saft gelangen.

Warum Biotta Orangen- und Grapefruitsäfte?

1. Sie sind garantiert insektizidfrei.
2. Aus baumreifen Früchten gepresst.
3. Kein eingefrorenes und rückverdünntes Konzentrat.

Reich an fruchteigenem Vitam C

Vitamin C sorgt für körperliche und geistige Frische, ist nötig zur Knochenbildung, für ein gesundes Zahnfleisch, fördert die Zellatmung und bekämpft Infektionen (Schnupfen und Erkältung). 3 dl decken Ihren Tagesbedarf. Biotta-Säfte in Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelgeschäften.

Biotta

Biotta Gemüsebau AG, 8274 Tägerwilen TG, Tel. (072) 9 67 11