Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

Artikel: Litchi und Durian, Karambole und Rambutan
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554610

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: 12.12.2025

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

Litchi und Durian, Karambole und Rambutan

Die vier tropischen Früchte kommen ursprünglich aus der gleichen «Ecke» der Welt: aus Asien. Dort gelten sie wechselweise als Delikatessen, Muntermacher, Gnadenbrot für die Armen und Ärmsten, fürstliches Mittel zur Verführung von Prinzessinnen oder Ausgangsmaterial für allerlei Getränke und Genüsse. Sie werden heute in vielen tropischen und subtropischen Gegenden angebaut und sind auch bei uns z.T. erhältlich – zum exquisiten Genuss und als frischer Vitaminschub.

Liebreizende Litchis

Sie sollen die verführerischsten Früchte der Welt sein. Der chinesische Kaiser Hsuan Tsung soll mit Litchis *(lat. Litchi chinensis Sonn.)* – oder, chinesisch, «Lee Chees» – im 8. Jahrhundert vor Christus das Herz der edlen Dame Yang Kuei Fei gewonnen haben. Um seine Liebste zu betören, richtete er einen Pony-Express ein, der die herzschmelzenden Früchte aus dem tropischen Südchina an den weit im Norden des Reiches gelegenen Hof der Angebeteten brachte. Nicht überliefert ist, welche Sorte Litchis schliesslich Yang Kuei Fei dem Kaiser gewogen machte, denn in Südchina gibt es mehr als 100 Litchiarten. Sie wachsen an einem immergrünen, bis 12 Meter hoch werdenden Baum mit dichter, runder Krone. An das Klima gut angepasste Sorten tragen jährlich bis zu 150 Kilogramm Früchte pro Baum. Unter den leuchtend roten Schalen liegt der weisse Arillus (Fleischkern), der süss-säuerlich schmeckt und für die Leber gut sein soll. Der Vitamin C-Gehalt entspricht etwa dem der Zitronen, doch sind Litschis im Vergleich kalorienhaltiger. Die ca. vier Zentimeter grossen Früchte werden auch heute noch von Hand geerntet. In Europa kommen sie – trotz modernem Industrie-«Pony Express» – oft in schlechtem Zustand an. Frische Litchis – am besten an Ort genossen – haben es aber in sich: Sie machen jeden Fruchtsalat zum Fest. Litchis mit kühlen Himbeeren und einem Glas Champagner sind eine Geschmacksklasse für sich.

Litchi

Rambutan

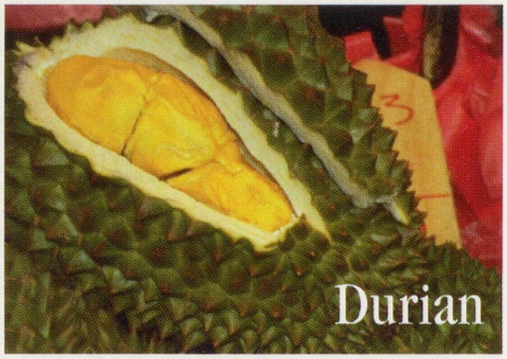
Rambutan, Pulasan und Longan

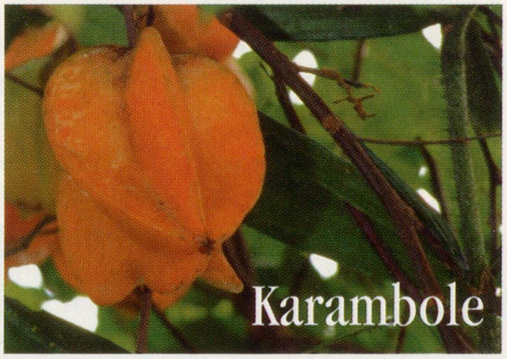
«Rambut» heisst auf malaiisch haarig. Treffender lässt sich die Rambutan, die «Haarfrucht» *(lat. Nephelium lappacum)*, nicht beschreiben. Wie die Litchis gehört sie zur Familie der Sapindaceae, der Seifenbaumgewächse. Aufgrund der Ähnlichkeit werden die Rambutan gelegentlich als «falsche Litchi» bezeichnet. Die Früchte sind aussen rot und mit warzig-haarigen Auswüchsen bedeckt. Im Gegensatz zu den echten

Litchis ist der Arillus mit dem in der Frucht enthaltenen Samen fest verbunden. Nah verwandt mit der Rambutan ist die Pulasan *(lat. Nephelium mutabile Bl.)* Auch diese Frucht ist essbar. Der Anbau blieb bisher auf West-Java beschränkt. Eng verwandt mit den Litchis ist auch die Longan-Frucht *(lat. Dimocarpus Longan).* Der Geschmack reicht nicht an den der Litchis heran. Der Longanbaum steht in Thailand in der Flussebene, der Litchibaum an den Berghängen – ein Unterschied, der etwa der Wertschätzung der Longanfrucht entspricht. Als einer der schönsten Laubbäume der Randtropen sollte man den Longanbaum allerdings nicht geringachten.

Durian – erst der Gestank, dann der Geschmack

Geruchsempfindliche Feinde suchen rasch das Weite, wenn sie auf die Stinkfrucht stossen. Schuld am Gestank der Durian *(lat. Durio zibethinus Murr.)* ist die Fruchtwand. Vielleicht ist das auch der Grund, weshalb die Durian erst im 16. Jahrhundert das erste Mal erwähnt wurde. In seinem heute vergriffenen *«Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete»* hat Alfred Vogel den Gestank der Durian mit einer Mischung von Knoblauch, Zwiebeln und reifem Weisskäse verglichen. Gleichzeitig hat er auch auf den hohen Gesundheitswert der Frucht hingewiesen. Die kopfgrosse, stachelige Durian trägt dazu bei, die Jugendfrische länger zu behalten – der damals 72jährige Alfred Vogel hatte sich davon bei den Malayen selbst überzeugen können. Schon kleine Mengen der Durio zibethinus im Müesli genügen, um den müden Stoffwechsel auf sanfte Weise wieder anzuregen.





Fotos Durian und Karambole von Beat Ernst, Basel

Karambole, die Fünfstern-Frucht

Weniger anregend als vielmehr sauer ist die Karambole oder Sternfrucht. Es gibt zwei Arten, die *Averrhoa carambola* und die *A. bilimbi*. Beide stammen aus Malaysia und wachsen an bis 10 Meter hohen Bäumen. Botanisch gehören die Averrhoa-Arten zur Familie der «Sauerklee»-Oxalis-Gewächsen, den Oxalidaceae – was verschiedene Botaniker nur stirnrunzelnd akzeptieren. Der Grund: Mit Ausnahme des sauren Geschmacks, der durch Oxalate verursacht wird, haben die tropischen Bäume mit Sauerkleepflanzen wenig bis nichts zu tun. Die Früchte der Karambole sind etwa 12 Zentimeter gross und bestehen aus gelblichem Fruchtfleisch. Sie besitzen die charakteristischen sternigen, d.h. fünfwicklig abgeteilten Segmente. Die A. carambola ist weniger sauer als die A. bilimbi. Letztere wird denn auch meist als «Pickles» eingemacht und kaum je ohne Zucker gegessen. Anders die Karambole: Aus ihr werden frische Getränke und Durstlöscher gepresst sowie Marmeladen hergestellt. Ihren hohen Vitamin C-Gehalt und ihre exotisch-dekorative Fünfstern-Dessert-Eleganz – kann man auch bequem zu Hause geniessen. • CU

Die Durianfrucht ist im A. Vogel Müesli (CH/D) und im Vollwert-Müesli von A. Vogel (nur CH) enthalten. Beide Müesli können mit Milch, Joghurt oder Quark zubereitet werden und sind hervorragende Energielieferanten für Gross und Klein.