Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 12

Artikel: Winterfrucht Kaki
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043115

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: 07.08.2025

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

Winterfrucht Kaki

Die leuchtend orangefarbenen Gewächse punkten mit gesunden Inhaltsstoffen. Im Handel finden sich Früchte vor allem aus Südeuropa, doch die exotischen Bäume gedeihen auch in der Schweiz.

Text: Glorija Schönsleben

Wie kleine leuchtende Laternen hängen sie an den häufig bereits kahlen Ästen: Kakis. Die orangefarbenen Früchte gehören mittlerweile ganz selbstverständlich zur Winterzeit. Im Tessin sind sie seit Jahrzehnten schon heimische Exoten. Ein kommerzieller Schweizer Anbau gelang bisher allerdings nicht.

Grosse Vielfalt an Sorten

Es existieren mehrere Hundert verschiedene Kaki-Sorten in den unterschiedlichsten Grössen, Farbnuancen und Formen. Mit diversen Bezeichnungen werden Form, Konsistenz, Geschmack und Ursprung von *Diospyros kaki* differenziert. Zudem wird in zwei grosse Gruppen unterteilt: adstringierende (A) und nicht adstringierende (NA). Adstringenz bezeichnet ein Gefühl auf der Zunge, das einen pelzigen Effekt hinterlässt. Hervorgerufen wird er durch das Vorhandensein von Tanninen in einigen Kakisorten. Adstringierende Kakisorten haben eine hohe Anzahl von Tanninen. Wenn man diese Sorten vor ihrer sogenannten Überreife isst, verursachen die in der Frucht vorhandenen Tannine das unangenehme Mundgefühl. Diese Gerbsäuren schützen die Pflanze bis zur Samenausbildung vor Fressfeinden. Gesundheitsschädlich sind sie nicht.

Generell werden die adstringierenden Sorten immer erst dann verzehrt, wenn sie eine weiche Konsistenz aufweisen.

Kaki im Versuchsanbau

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil untersuchte die Kaki-Pflanze (Tessiner und italienische Sorte) seit 2004. Dabei stellte sich schnell heraus, dass Kakibäume kaum Probleme mit den Wintertemperaturen haben, die Zeit in der *Deutschschweiz* bis zur Reife jedoch zu kurz ist. Nach fünf Jahren Entwicklung setzte man sich 2009 das Ziel, Anbau und Lagerung zu optimieren.

Wie sieht es heute aus?

«Der Anbau war weiterhin problemlos, wir hatten keine nennenswerten Schädlinge und Krankheiten. Auch gegenüber Frost waren die Bäume robust. Wir machten dann noch einige Versuche bezüglich Nachreife und Verkauf, und das war eher ernüchternd», so Prof. Jürg Boos. «Wenn wir die Früchte vor dem ersten Frost goldgelb ernteten, liessen sie sich recht gut lagern. Wenn man dann die Kakis mit einigen Äpfel zusammenbrachte (Äpfel scheiden das Reifehormon Ethylen aus), reiften die Früchte schnell nach und wurden orange und weich. Leider verloren die Früchte mit dieser Methode die Adstringenz nie vollständig, so dass sich nach dem Konsum einer Frucht das pelzige Mundgefühl doch einstellte. Auch eine Verarbeitung half hier wenig», bedauert Prof. Boos.

«Da am Standort in Wädenswil auf 520 m ü.M. und mit 1200 mm Niederschlag das Klima doch eher zu kalt und nass war, wurden keine weiteren Anbauversuche unternommen. Es ist gut möglich, dass an milderen und sonnigeren Standorten mit frühreifen Sorten auch nördlich der Alpen besser ausgereifte Früchte erzeugt werden könnten», so das Fazit des Wissenschaftlers.

Kaki und ihre Zuchtvarianten unterscheiden

Im Handel finden sich vorzugsweise Kaki, Sharonfrucht und Persimone.

Die **Kaki** hat eine eher runde Form. Unreif ist sie orange, mit zunehmendem Reifegrad färbt sie sich bis hin zu einem dunklen Rot-Orange. Sie hat eine glatte, glänzende Schale und trägt am Stielansatz vier dunkelgrüne Kelchblätter. Das Fruchtfleisch ist leicht heller als die Aussenhaut. Im Handel wird meist die Kaki-Sorte «Tipo» angeboten. Dabei handelt sich um eine runde, orangefarbene Frucht mit glasiger Schale, sehr weichem bzw. gelartigem Fruchtfleisch und Kernen. «Tipo» wird später im Jahr und oft auch im voll ausgereifen Zustand gehandelt (auf unversehrte Schale achten!).

Diese Sorte ist nur voll ausgereift geniessbar. Kelch und Kerne sollten entfernt werden. Der Geschmack einer Kaki erinnert an Aprikosen und Birnen. Die Schale kann man mitessen. Da sie sehr fest ist, wird die Kaki jedoch meist geschält – oder man löffelt das Fruchtfleisch einfach aus der Schale heraus.

In der Regel stammen Kaki aus China, Japan und Korea.

Die **Sharonfrucht** ist, ähnlich der Kaki, kugelig, allerdings etwas flacher. Optisch ähnelt sie einer gelben Tomate. Die Schale ist dünner (und kann mitgegessen werden), das Fruchtfleisch ist etwas fester. Die Frucht enthält keine Kerne. Vermarktet wird vor allem die Sorte «Triumph». Bei der Sharonfrucht werden die Gerbstoffe stark reduziert. Das macht sie im festen Zustand geniessbar. Man braucht sie nicht zu schälen, da die Früchte nur eine dünne Schale besitzen. Der Geschmack erinnert an Pfirsich und Honigmelonen.

Sharonfrüchte können unreif geerntet, bis zu fünf Monate gelagert und künstlich nachgereift werden. Sie werden in Israel, Italien, Spanien und Südamerika angebaut.

Die **Persimone** kommt eher oval daher, die Früchte sind recht gross. Unreif ist sie gelblich, mit zunehmender Reife färbt sie sich zu Rot-Orange, auch das Fruchtfleisch nimmt dann diese Färbung an. Die Schale kann mitgegessen werden. Die Frucht ist kernlos. Als Persimone wird vor allem die Kaki-Sorte «Rojo

Brillante» verkauft, eine adstringierende Sorte. Sie wird traditionell erst dann verzehrt, wenn sie überreif ist und eine weiche, gelatineartige Konsistenz sowie eine tiefrote Farbe hat.
Unter dem Markennamen «Persimon®» wurde eine neue Form eingeführt, der die Adstringenz entzogen wurde und die ein festes, knackiges Fruchtfleisch und eine orangefarbige Schale aufweist. Man kann Persimon® wie einen Apfel essen.

Einkauf und Lagerung

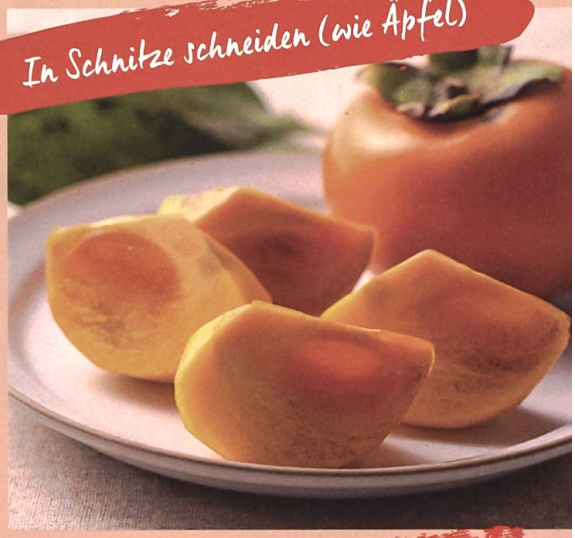
Die Früchte sollten je nach Sorte ein helleres bis dunkleres Orange aufweisen, aber nirgends grün sein. Die Schale darf keine Druckstellen aufweisen. Achtung: Eine reife Kaki gibt auf Fingerdruck sehr leicht nach und matscht schnell. Idealerweise sind reife Kakis einzeln und druckgeschützt verpackt.
Braune Flecken auf den Früchten, bei denen es sich nicht um Druckstellen handelt, sind kein Anlass zur Sorge: Sie weisen auf einen hohen Zuckergehalt hin und können mitgegessen werden.
Aufgrund der schlechten Transportfähigkeit werden Kakis meist im unreifen Zustand angeboten. Das macht ein Nachreifen zu Hause erforderlich. Es hilft dem Reifeprozess interessanterweise, die unreifen Früchte ein paar Tage in den Kühlschrank zu legen. Ein kurzer Aufenthalt im Gefrierfach kann auch zum Nachreifen beitragen (ist allerdings nur bei Direktverzehr zu empfehlen, da sich bei dieser rabiaten Vorgehensweise die Zellstruktur auflöst, und die Frucht nicht mehr lagerfähig ist).
Falls man das Glück hat, einen Kakibaum im eigenen Garten zu besitzen, lässt man die Früchte am besten auf dem Baum ausreifen.
Reife Kakis sollten rasch verzehrt werden. Aufbewahren lassen sie sich bis zu zwei Tage im Kühlschrank. Grundsätzlich können nicht adstringierende Sorten länger lagern als A-Sorten.

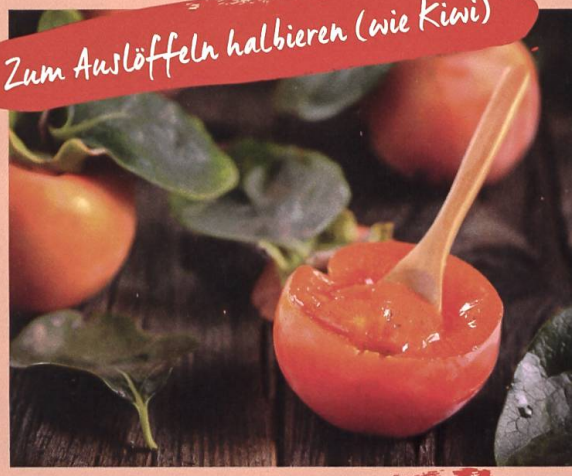
Genuss und Verwendung

Eine reife Kaki ist schon allein pur ein Genusserlebnis. Sollte einem die Frucht zu süss sein, empfehlen sich einige Spritzer Zitronensaft aufs Fruchtfleisch. Kaki eignet sich auch gut für die Verarbeitung,

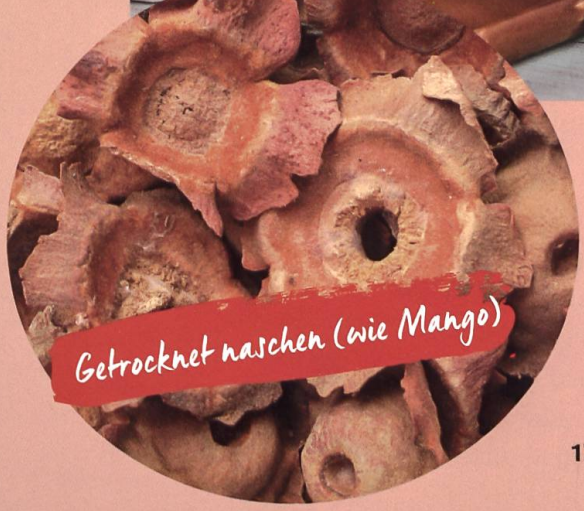
Kaki – Verzehrtipps

Den **perfekten Reifegrad** hat eine Kaki, wenn das Fruchtfleisch glasig-glänzend durch die dünne Schale schimmert.


In Schnitze schneiden (wie Äpfel)


Zum Auslöffeln halbieren (wie Kiwi)

Zu Marmelade verarbeiten


Getrocknet naschen (wie Mango)

Anbau und Pflege

Heutzutage ist die Frucht ausser in ihrer Heimat auch in Amerika und generell in subtropischen Gebieten verbreitet. Obwohl es sich um eine Winterfrucht handelt, mag die Pflanze kein kaltes Klima. Mildere Klimazonen, wo Weintrauben und Pfirsiche gedeihen, sind meist auch Orte, an denen sich Kaki wohlfühlen. Frost ist weniger das Problem als vielmehr die Tatsache, dass in nördlichen Ländern die Sommer nicht lange genug dauern, damit die Früchte reifen können. Ein Kakibaum sollte an eine sonnige, windgeschützte Stelle gepflanzt werden. Er braucht viel Wasser, wobei zur Vermeidung von Staunässe eine Drainage nötig ist. Regenwasser eignet sich am besten zum Giessen.

Kakis benötigen je nach Sorte zwischen 100 bis 200 Tage, bis ihre Früchte völlig ausgereift sind. In den europäischen Hauptanbaugebieten Spanien und Italien werden die Früchte ab Mitte Oktober reif. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sie einsam an den Ästen hängen, während das Laub schon abgefallen ist. Die Früchte sollten vor starkem Frost geerntet werden.

Von Oktober bis Dezember werden die Früchte in unseren Supermärkten vor allem aus Italien und Spanien importiert. Von Mitte November bis Mitte März stammen die Früchte meistens aus Israel, von März bis Juni kommen sie dagegen aus Brasilien oder Chile.

z.B. in Fruchtsalaten, für Chutneys, Kuchen, Konfitüren, Puddings, Salaten und Quarkspeisen. Festere Kaki-Sorten sind geschnitten eine wunderbare Erfrischung, auch in Kombination zu herzhaften Speisen. Die Früchte eignen sich zum Trocknen und sind ein beliebter Snack für zwischendurch. Ihr Geschmack erinnert an getrocknete Mango. Besonders in Japan sind Kakis als Dörrobst beliebt. Schweizer Früchte in getrockneter Form werden auf lokalen Märkten oder übers Internet als «cachi ticinesi» angeboten. Liegt die Temperatur im Dörrverfahren unter 42 Grad, haben getrocknetete Kakis Rohkostqualität. Der Geschmack verändert sich je nach Dörrverfahren. Aus fünf Kilogramm frischen Kaki lässt sich ca. ein Kilo Dörrware herstellen.

Einsatz in der Heilkunde

Kaki-Früchte haben eine gewisse Tradition als Heilmittel. Ein altes japanisches Sprichwort besagt: «Ist die Kaki orangerot, wird der Arzt blass.» Kaki soll eine positive Wirkung auf die Magengesundheit haben und wird bei Durchfall verzehrt. Hilfreich sollen sie auch zur Linderung von Husten und Fieber sein.

Gegen hohen Blutdruck wird der frisch gepresste Saft unreifer Früchte eingesetzt.

Kaki ist ein guter Energiespender und enthält eine Reihe gesunder Stoffe. Gerade in der Winterzeit kann unser Körper von der immunstärkenden Wirkung profitieren. Vitamine sind zahlreich enthalten: Der tägliche Bedarf an Vitamin A, wichtig für die Gesundheit von Augen und Haut, wird bereits durch den Genuss von zwei Früchten gedeckt. Vitamin C, für gesunde Zellen von Bedeutung, ist reichlich vorhanden. Kaki enthält zudem Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird, sowie die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Geschätzt in der Kosmetik

Auch für kosmetische Zwecke wird die Kaki verwendet. Als Hautmittel soll sie bei Akne und Hautekzemen helfen sowie eine Anti-Aging-Wirkung entfalten. Man kann sich zu Hause eine Gesichtsmaske aus püriertem Fruchtfleisch zubereiten. •