

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 99 (2021)
Heft: 2

Artikel: Kaki : die Göttliche
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087498>

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: 03.05.2026

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

Kaki Die Göt

Beginnen wir das neue Jahr mit einer Verwandlungskünstlerin. Sie sieht aus wie eine Tomate und schmeckt nach Aprikose, Mango, Vanille und Pfirsich.

TEXT: GABY LABHART

Und sie ist göttlicher Herkunft. Sie stammt von einem Baum aus der Familie der Ebenholzgewächse, der schlicht Kaki-baum oder lateinisch Diospyros kaki heisst. Diospyros bedeutet in etwa Frucht des Zeus oder allgemeiner formuliert: göttliche Speise.

Kaki oder Kakipflaume oder Kakiapfel ist eine weitgereiste Frucht. Sie stammt ursprünglich aus China, wo sie seit über 2000 Jahren bekannt ist. Bald fand sie auch den Weg nach Japan, wo sie den Namen Kaki bekam, was so viel bedeutet wie Frucht. Im 18. Jahrhundert tauchte sie in Spanien auf, und mittlerweile werden dort und in Italien, in den USA, Neuseeland und Israel Kaki angebaut oder neu gezüchtet – beispielsweise die Persimone oder die Sharonfrucht, die eine weichere Schale und ein bissfestes Fruchtfleisch haben, sodass sie ungeschält wie ein Apfel gegessen werden können.

Mit dem Siegeszug der asiatischen Küchen haben sich die etwas eigenwilligen Exoten auch bei uns einen Platz erobert, aber das breite Publikum kann sie noch nicht ganz begeistern. Das polarisierende Früchtchen ist eine Frucht für Liebhaberinnen, die – trotz Neuzüchtungen – die leicht geleeartige Konsistenz des butterweichen, leuchtend rotorangen Fruchtfleisches schätzen. Und dieses hinreissende Aroma zwischen Mango, Birne, Pfirsich, Aprikose und Vanille, unbedingt mit ein paar Tropfen Limone gewürzt, lieben. Eine richtig reife Kaki, nicht zu weich, nicht zu hart, wird am besten direkt aus

© Keystone / Sandra Roesch

tliche

der Schale gelöffelt. Und ja, Sie haben recht, es ist kein gediegener Anblick. Aber ein köstlicher Geschmack!

Die intensive Farbe des göttlichen Genusses lässt klar auf Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, schliessen. Der Volksmund weiss: Das hilft der Sehkraft. Ob dem tatsächlich so ist, wird ab und an bezweifelt. Und dann wieder bestätigt. Wie auch immer: Kaki gelten ernährungsphysiologisch als wertvoll. Sie enthalten zwar auch Fruchtzucker, nicht ganz wenig, dafür aber eine respektable Menge Vitamin C und Kalium – und Tannin, das für den leicht herben Pfiff sorgt. Es ist genau dieser Gerbstoff, der mit zunehmender Reife der Frucht abnimmt. Darum ist es wichtig, sie im richtigen Zustand zu essen. Unreife Früchte lassen sich prima bei Zimmertemperatur lagern, damit sie schön nachreifen können.

Wenn es dann aber so weit ist, gilt es, sie schnell zu essen. Und allerhöchstens noch ein paar Stunden im Kühlschrank aufzubewahren. Aufgepasst: Die braunen Flecken, die ab und zu im Fruchtfleisch auftauchen, weisen mitnichten auf faule Stellen hin. Sie sind auf den hohen Gehalt an Fruchtzucker zurückzuführen.

Die Kaki gedeiht übrigens auch lokal. Im Tessin leuchten im November in Gärten an kahlen Kakibäumen die orangeroten Kugeln und verbreiten farbige Fröhlichkeit. Schon klar, da finden wir keine grossen Plantagen, und die Tessiner Früchte werden kaum ausserhalb des Kantons angeboten.

Noch rund tausend Kakibäume soll es im Kanton Tessin schätzungsweise geben. Im Rahmen von Projekten zur Förderung und Wertschätzung lokaler Tessiner Produkte gibt es heute Bestrebungen, die druckempfindlichen Kaki als Dörrfrüchte zu vermarkten. In Japan isst man Kaki-Dörrfrüchte am Neujahrstag. Dann haben wir jetzt ein paar hundert Tage zum Üben. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z. B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept: Lina Projer © Migusto / Martina Meier



Rezept

Randen-Kaki-Salat

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

4	Eier, Zimmertemperatur
2 EL	Haselnüsse
500 g	rohe Randen, z. B. rot und gelb
300 g	Kaki
4 EL	Rapsöl
1 EL	Nussöl
3 EL	Condimento bianco
Fleur de sel	
Pfeffer aus der Mühle	
1	kleine Knoblauchzehe
100 g	Nüsslisalat

So gehts

1. Eier in Wasser ca. 6 Minuten wachweich kochen. Abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten. Grob hacken, beiseitestellen.
2. Randen in dünne Scheiben hobeln. Kaki schälen, in dünne Scheiben schneiden. Beides auf einer grossen Platte auslegen. Beide Öle mit Balsamico, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Knoblauch dazupressen. Nüsslisalat auf den Randen anrichten. Eier schälen, halbieren und darauf verteilen. Nüsse darüberstreuen, alles mit Dressing beträufeln.

Zubereitung: ca. 20 Minuten