

003ref/Abb.: fh



Tropische Früchte – eine Einführung



Was sind Früchte?

Was überhaupt sind Früchte? Ist eine Tomate eine Frucht oder ein Gemüse? Um in ein Buch über Tropenfrüchte aufgenommen zu werden, müssen die in Frage kommenden Pflanzen offensichtlich erst einmal bestimmten Kriterien genügen.

Früchte im botanischen Sinn:

Streng botanisch handelt es sich bei Früchten um die (reifen) Fruchtknoten einer Blüte.

Wenn man die streng botanische Definition zugrunde legt, kommt man zu dem Ergebnis: Ja, auch die Tomate ist eine Frucht, sogar Oliven und Getreidekörner sind es.

Um insofern einige Eindeutigkeit zu bewahren, hält sich das Buch an **Früchte populären Verständnisses**, schließt Gemüse weit gehend aus und definiert auch dort nicht botanisch weiter, wo weitere Gruppierungen nur zu Verwirrung führen könnten: Bananen, Guaven und Zitrusfrüchte, sogar Wassermelonen, sind im wissenschaftlichen Sinn eigentlich „Beeren“, obwohl der botanische Laie sich darunter etwas anderes, auf alle Fälle Kleineres vorstellt.

Solche **Beeren** im herkömmlichen Sinn gibt es in den Tropen ebenfalls, wenn auch weniger als in

005ef Abb.: kw



► Große Beeren:
Melonen im
Straßenverkauf
(Laos)

kühleren Breiten. Bekannte Arten wie Blau-, Brom-, Erd-, Him-, Krähen- und Maulbeere sind in höheren Lagen vielerorts vertreten, oft mit mehreren Ab- oder Unterarten, und genauso gut zu essen wie hier – oder, weil zumeist weniger „belastet“, weitaus besser. Da es sich aber nicht um spezifische „Tropenfrüchte“ handelt, sind sie, wie bereits im Vorwort ausgeführt, in diesem Buch nicht aufgelistet, schon um dessen Rahmen nicht zu sprengen.

Wild oder kultiviert?

Leider muss man sich die Vorstellung abschminken, in den Tropen wüchse einem die leckerste Vegetation in den Mund oder man brauche nur den Arm nach ihr auszustrecken. Die nachstehend beschriebenen Früchte sind größtenteils **kultivierter Art** und dann muss man sie (sofern man sie nicht selbst anbaut) auf dem Markt kaufen – durchweg aber ein wenig kostenträchtiges Vergnügen.

Enttäuschend mag für manchen Leser vielleicht die geringe Anzahl wild wachsender Arten sein. Das hat damit zu tun, dass viele **tropische Wildfrüchte** alles andere als wohlschmeckend sind, dass sie sich gegen eine sichere Identifizierung sträuben (und giftig sein können), dass sie in den Kronen von Dschungelriesen überwiegend unerreichbar sind und dass andere Interessenten – Vögel, Affen, Insekten – dem Menschen die Ernte streitig machen. Aber eine Anzahl interessanter Wildpflanzen ist aufgeführt.

Auch gibt es des öfteren **verwilderte Kulturgewächse** – „runaways“ –, um die Vorstellung vom Paradiesgarten durchaus wahr werden zu lassen. Darin wird der tropische Früchteschmaus dann zum Nulltarif serviert ...

Ökologische und wirtschaftliche Aspekte

Mit dem Begriff **Toxische Gesamtsituation** bezeichnen Fachleute die Vergiftung der Erde in ihrer Gesamtheit durch menschengemachte Substanzen. Er wird mit größter Selbstverständlichkeit verwendet, denn die meisten Menschen haben sich zur großen Genugtuung der Verursacher längst daran gewöhnt, dass ihre Umwelt mit Ölen, Giften und Gasen verpestet, unter Beton begraben, radioaktiv verstrahlt, bakteriell verseucht und genetisch manipuliert wird. Widerspruch regt sich allenfalls bei einigen wenigen, zumeist als „Spinner“ diffamierten und wirtschaftlich machtlosen Ökobewussten. Der Rest hat noch weniger Macht und seufzt resigniert, man könne ja doch nichts tun.

Die in den Dörfern der von diesem Buch umfassten Region lebenden Menschen, viele Millionen von ihnen, sind in ihrer Mehrzahl so genannte Subsistenzler. Sie existieren in **Subsistenzwirtschaft**, leben also von dem, was sie für die eigene Familie anbauen, kennen kaum Überschüsse und sind an der toxischen Gesamtsituation der Erde mit keinen Beiträgen beteiligt.

Zu denen kommt es auf dem Lebensmittelsektor erst, wenn **Nahrung industriell produziert** wird. Das ist hierzulande bei fast allem, was wir essen, der Fall. Kaum jemand denkt sich etwas dabei, findet es ganz natürlich, wenn vollsynthetisch erzeugte, in Plastik verpackte, wie Maschinenteile bedruckte Nahrung auf dem Tisch steht. Gibt es Tote (durch BSE zum Beispiel), so wird das, eher verharmlosend, als „Skandal“ empfunden, nicht als Katastrophe. Gehen tropische Plantagenarbeiter im Pestizidregen vor die Hunde, so ist das eben auch Teil der toxischen Gesamtsituation, mit der man leben muss, sofern man's noch kann.

Der **Kleinbauer** in den Tropen mit einem Mango-
baum vor der Tür, ein paar Bananenstauden und Zi-
trusbüschen im Hintergarten (also keine Monokul-
turen) versprüht kein Agent Orange. Seine Frucht-
arten gab es schon vor Tausenden von Jahren, ohne
dass sie je chemisch manipuliert werden mussten.
Unkraut wird gejätet und nicht „weggespritzt“, der
Dünger, falls überhaupt welcher, ist organisch. Der
Bauer, zumeist vertreten durch die Gattin in der
Markthalle oder im Tante-Emma-Laden, verkauft
diese Produkte direkt an den Endverbraucher, um
etwas Bargeld in die Tasche zu bekommen und weil
er halt nicht fünfzig Bananen am Tag essen kann.
Und ihm, nur ihm, sollte man auf Reisen die Käufer-
gunst schenken, um diese „naturbelassene“ Le-
bensart zu erhalten und zu fördern – und um selbst
an ihr teilzuhaben. Man kann also doch etwas tun.

004ef Abb.: qp



◀ Auf asiatischen
Märkten stammen
die Früchte direkt
vom Erzeuger

Heil- und Gesundheitswirkungen

Wo immer angebracht, wird nachstehend bei jeder einzelnen Frucht darauf hingewiesen, wie gut – oder auch nicht – sie für den Esser ist. Einige sind wahre **Naturapotheken**, einsetzbar gegen eine ganze Reihe menschlicher Leiden, Die meisten wirken vorbeugend auf gute Gesundheit hin. Sie sind auch potenter als hiesiges Obst, das wegen ausgelaugter Böden längst nicht mehr den Vitamin- und Nährstoffgehalt aufweist, den es vor lediglich einer menschlichen Generation noch besaß.

Obst, namentlich tropisches, wirkt auch als „Infarktbremse“, womöglich wegen des in vielen Früchten enthaltenen **Kaliums**.

Fruchthormone helfen wahrscheinlich beim Abbau zellschädigender, krebsauslösender Zwischenprodukte, indem sie die körpereigene Hormonerzeugung stimulieren. Offenbar geschieht dies immer auf die „richtige“ Art, denn sie erweisen sich stets als Heilsbringer – im Gegensatz zu künstlichen Hormonen, die mitunter mehr Schaden als Nutzen stiften.

Und dann die **Vitamine!** Sie sind bei den meisten nachstehenden Früchten detailliert aufgelistet. Doch die nackten Zahlen sollen nur eine Vorstellung der Durchschnittswerte geben, denn die „Vitaminskunde“ ist keine exakte Wissenschaft. Zum einen bestehen manche Vitamine (die B-Gruppe zum Beispiel) aus ganzen Schwärmen unerforschter Einzelsubstanzen. Zum anderen unterscheidet sich der Vitamingehalt einer Frucht von einem Reifegrad zum nächsten und hängt auch wesentlich vom Umfeld der Pflanze und der Bodenbeschaffenheit ab. Außerdem sind die biologischen Vitamine und die chemischen Extrakte, die sich „Präparate“ nennen und die unter dem Motto „Viel hilft viel“ markt-

schreierisch als Gesundheit bringend angepriesen werden, mitnichten identisch.

Die Vitamine in der Pflanze sind komplex und sie stehen in enger Wechselbeziehung zu zahllosen, parallel existierenden Substanzen, namentlich so genannten **Flavonoiden**, deren Vorhandensein erst zu gesundheitlich günstigen Wirkungen führt und die zum großen Teil überhaupt noch nicht bekannt sind. Sie sorgen unter anderem für eine 20- bis 50fache Absorption der pflanzlichen Vitamine, allein wegen eines längeren Verbleibs im Blut. Das schaffen die synthetischen Monopräparate nicht, die, falls überhaupt, immer nur einen kleinen Teilbereich beeinflussen können. Einige stehen sogar im Verdacht der Schadensstiftung. Das Schlüsselwort bei der Pflanze ist daher „Ganzheitlichkeit“ – sowohl in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe als auch auf deren Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Eine Pille ersetzt keine Frucht.

In vieler Hinsicht sind die tropischen Früchte „Designer Food“, eine Art von Nahrung also, die groß im Kommen ist. Doch für das „Design“ hat in diesem Fall kein Laborant gesorgt, sondern die unendlich viel weisere Mutter Natur.

Mit dem reichlichen Verzehr von Früchten kann man praktisch nur Gutes tun – falsch machen lässt sich kaum etwas.

Tipps zum Umgang mit Früchten

Bei den einzelnen Früchten soll dazu jeweils individueller Bezug genommen werden. Generell mögen folgende Punkte von Interesse sein:

Rujak-Paste zubereiten

Halbreife Früchte werden in Indonesien, namentlich auf Bali, gern mit einer Paste namens „Rujak“ verzehrt, die man folgendermaßen zubereitet:

Einen kl. Würfel sera oder terasi (Shrimppaste) in der Pfanne erhitzen.

Im Mörser mit einer Prise Seesalz,

4 EL Palmzucker, 1 EL Essig,

1 kl. Chilipefferschote und

1 EL Tamarinden-Fruchtfleisch zerstoßen.

Die fertige Paste kann man als Dip benutzen oder über die zerstückelten Früchte gießen.

In Malaysia heißt die Paste „Balachan“. Auf den Philippinen verwendet man eine ähnliche Shrimp- oder Fischpaste (bagoong; ginamos) ohne weitere Verarbeitung.

Beschleunigung des Reifevorgangs: Ganz generell kann man Früchte schneller reifen lassen, indem man sie in trockenem Reis vergräbt. Ein Reifegas absondernde Arten (s. u.) stecken auch andere Früchte an. Annonen werden alsbald weich, wenn man sie mit Kalk bestäubt. Bananen: siehe dort.

Früchte im Flugzeug: Im internationalen Flugverkehr kann man darauf hingewiesen werden, dass der Transport von Früchten nicht gestattet ist. Vorgeschoben wird zumeist eine Bestimmung des Einreiselandes. Der wahre Grund kann jedoch ein recht kurioser sein: Manche Früchte (Mangos, Kiwis u. a.) sondern das Reifegas Ethylen ab, welches die Rauchmelder in den Fliegern anspringen lässt. Mit einem Verbot will man häufigen Fehlalarmen zuvor kommen.

Milchsaft – wie man ihn entfernt: Die Schale vieler Tropenfrüchte enthält einen zähen Latexsaft, der beim Zerteilen an den Händen hartnäckig kleben bleibt und sich auch durch vieles Waschen und Scheuern nicht entfernen lässt. Nur Öl wird mit der Klebmasse fertig. Kokos-, Speise-, Sonnen-, Maschinenöl – alles funktioniert. Das Öl wäscht man danach mit Wasser und Seife ab.

Weiterverarbeitung: Fast alle nachstehend verzeichneten Früchte schmecken am besten „aus der Hand“ oder allenfalls als Bestandteile von Fruchtsalaten. Grundsätzlich zerstört Erhitzen die wertvollsten Elemente der Frucht. Der Text führt deshalb relativ wenige weiterverarbeitende Rezepturen auf und verzichtet auch auf „Bowlen“ und andere alkoholische Mixturen, die der Güte der verwendeten Früchte nur abträglich sind.

Salzen: Tropenbewohner essen saure Früchte mit Salz. Das mutet zuerst seltsam an, hat aber einen guten Grund. Durch das Salz wird die Säure neutralisiert und die Frucht schmeckt süßer.

(Man kann eine saure Frucht natürlich auch süßen. Dafür ist jedoch jede Menge Zucker erforderlich. Zu wenig Zucker hebt die Säure nur hervor – die versüßte Frucht wird paradoxerweise noch saurer.)

„Eisenerfügbarkeit“: Der menschliche Organismus ist auf das Element Eisen, besonders zur Blutbildung, dringend angewiesen; Frauen benötigen mehr als Männer. Zwar befindet es sich in einem weiten Spektrum der Nahrung, dennoch sind viele Menschen mit Eisen unterversorgt. Das liegt an einer schlechten so genannten Bioverfügbarkeit des Elements, d. h. bei der falschen Zusammensetzung einer Mahlzeit wird nur wenig Eisen vom Darm resorbiert. Besonders wirksame Abhilfe schafft insofern Vitamin C. Wenn das Essen oft von Früchten begleitet wird, ist eine ausreichende biologische Eisenaufnahme stets gewährleistet. Schon ein paar Spritzer Zitrone auf dem Fleisch oder Fisch machen einen Beitrag – außerdem helfen die Enzyme der Frucht bei der Fettverbrennung.

Vitamin A wird gewöhnlich in „Internationalen Einheiten“ (I.E.) à 1,5 mg angegeben.



Kompott im Meerwasser

Probieren Sie, Früchte wie Ananas, Karambole, Mango u. a. beim Baden in (sauberem) Meerwasser zu verzehren. Dies ist nicht nur gesund, sondern auch lecker.

006ef Abb.: gu



► *Javaäpfel zu verkaufen (Indonesien)*

Asiatische Früchte von A bis Z

