

Kaki: Tropische Frucht mit viel Vitamin A und C

Mögen Sie Birne, Quitte und Aprikose? Dann gefällt Ihnen auch eine Kaki. Haben Sie eher Appetit auf Zuckermelone und Pfirsich? Dann probieren Sie die Sharon – eine besondere Züchtung der Kaki.

01.01.2019 - von Hanni Heinrich

Die Kaki, auch Kakipflaume, Dattelfeige oder Götterpflaume genannt, zählt zu den tropischen Früchten. Beheimatet ist sie mittlerweile nicht nur in Japan, China und Korea, sondern auch in Australien, Brasilien und im Mittelmeerraum. Immer häufiger ist sie auch in deutschen Supermärkten anzutreffen. Hierzulande ist der Geschmack dieser tomatengroßen gelb-orange bis rot gefärbten Frucht dennoch nicht jedem bekannt. Dabei stellt die Kaki gerade in Wintermonaten eine gute Alternative zu den allseits bekannten Obstsorten dar.

Die Kaki hat viel Vitamin A und C

Mit einem durchschnittlichen Vitamin C-Gehalt von 20 bis 40 Milligramm je 100 Gramm Frucht hat sie nicht weniger Vitamin C als eine Orange. Die Frucht besteht zu 80 Prozent aus Wasser, der Rest sind Fruchtzucker und Glukose. Die Kakifrukt enthält außerordentlich viele Carotinoide, also natürliche Farbstoffe, die eine gelbe bis rötliche Färbung verursachen. Ähnlich wie bei der Karotte erklärt dies die leuchtend gelb-orangene Farbe der Kaki. Insbesondere Karotine sind reichlich in der Frucht vertreten – und damit viel Vitamin A.

Sharon für den Obstsalat

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/57>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Das Aroma der Kakifrukt erinnert an eine Mischung aus Birne, Quitte und Aprikose. Sie ist süß und saftig. Eine spezielle Züchtung der Kakifrukt ist die leuchtend orange-rote Sharon. Diese Kaki-Form stammt aus Jerusalem, wird heute aber auch in Südamerika und Spanien angebaut. Im Geschmack erinnert die Sharon an Zuckermelone und Pfirsich. Sie enthält anders als die Kaki keine schwarzen Kerne und ihre Schale ist dünner. Auch besitzt die Sharon weniger Gerbsäuren und kann deshalb schon im festen Zustand gegessen werden. Sie eignet sich besonders gut für den Obstsalat.

Kakis reifen bei Zimmertemperatur nach. Sie enthalten nämlich einen hohen Anteil an Gerbsäuren und schmecken unreif bitter. Eine Kaki ist reif, wenn die Schale glasig aussieht. Das sehr weiche Fruchtfleisch lässt sich am besten mit dem Löffel genießen.

Weitere Informationen:

Lesen Sie auch Wissenswertes zur [Litschi](#) und zum [Granatapfel](#).