

# Kipepeo Insider-Info



## **Papaya** (*carica papaya*)

“Baum der Gesundheit” wird der Papayabaum seit Jahrhunderten von den Indianern Mexikos genannt.

Diese tropische Frucht enthält soviel gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, dass sie endlich auch im Westen als Heilpflanze erkannt werden sollte.

Die Papaya wirkt im Körper sehr basisch und fördert daher das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Wer Papaya isst, fördert die Bildung von Arginin, einer essentiellen Aminosäure, welche u.a. für das Wachstumshormon HGH und die Zellerneuerung wichtig ist.



Die Papaya-Frucht enthält nur 12 kcal/100g! Aber sie steckt voller Tropen-Power: Das Enzym Papain wirkt verdauungsfördernd und wundheilend. Ausserdem enthält Papaya wertvolle Betacarotine – mehr als Karotten, und Vitamin C – mehr als Kiwis. Mineralien wie Kalium und Magnesium sind ebenfalls reichlich enthalten, sowie wichtige Anti-Oxidantien.

### **Verzehr:**

Papayas sind reif, wenn sie eine gelbe Schale entwickelt haben und leicht auf Druck nachgeben. Innen sollte das Fruchtfleisch rot sein. Der Geschmack ist süß und saftig, zwischen Himbeere und Melone.

Die beste Qualität wird erreicht, wenn die Frucht zum perfekten Zeitpunkt geerntet wird – nicht zu reif, nicht zu unreif. Diese kommen dann in gutem Aussehen und vollem Geschmack beim Kunden an.

Lagerung bei Zimmertemperatur zum Ausreifen, oder im Kühlschrank zum Aufbewahren.

*Buch-Tipp: Barbara Simonsohn, “Papaya – heilen mit der Wunderfrucht”, Windpferd-Verlag*

