

Kipepeo Insider-Info



Passionsfrucht (*passiflora edulis*)



Passionsfrüchte gehören zur Familie der Lianen und gliedern sich in mehrer Unter-Gruppen, von Passionsfrucht bis Maracuja. Alle sind etwa pflaumengross und reichen von violett bis gelb bei der Schale. Die Aussenhaut ist ledrig und wird bei voller Reife schrumpelig. Die edelste Sorte ist die violette.

Die spanischen Missionare unter den ersten Entdeckern meinten eine christliche Symbolik zur Kreuzigung Jesu in der Blüte der Frucht zu erkennen:

Die Blüte habe 3 Stempel (Nägel), 5 Stengel (Wunden), ein (dornen-)kronenartiges Muster, und 10 Blätter (für die verbliebenen Apostel).

Passionsfrüchte sind voller Vitamine und Spurenelemente: Vitamin A und C sind reichlich enthalten, sowie Potassium, Calcium, Kalium und Eisen. Besonders durch das Mitessen der Kernchen wird ein abgerundetes Spektrum an Nährstoffen aufgenommen. Dabei hat eine Frucht gerade mal 16 Kalorien.



Reife Passionsfrüchte haben eine leicht schrumpelige Schale und violette Farbe. Obwohl der Inhalt ungewöhnlich aussieht, ist der Geschmack auf Anhieb lecker! Geschmacklich sind Passionsfrüchte aromatisch süss-säuerlich und duften sehr angenehm-intensiv.

Zum Verzehren wird die Frucht mit einem Messer halbiert und ausgelöffelt.

Die knusprigen Kernchen können mitgegessen werden.

Im Kühlschrank sind Passionsfrüchte mehrere Tage lagerbar. Bei Raumtemperatur nur kurze Zeit, da die Schale sonst dünn und brüchig wird.