Papaya

carica papaya

Papaifrucht, Baummelone, Melonenbaumfrucht, papaye (franz.), papaya (span.), malako (thai.)

Kategorie

Obst, Melonenbaumgewächse (caricaceae)

Beschreibung


carica papaya

Papaya (Carica papaya), auch Melonenbaum oder Papayabaum genannt, ist die einzige Art der Pflanzengattung Carica innerhalb der Familie der Melonenbaumgewächse (Caricaceae). Die Wildform kommt vom südlichen Mexiko bis Costa Rica vor. Die Kulturform ist eine wichtige tropische Nutzpflanze.Die
Papaya wurde 2008 die fünfte Pflanzenart, deren Genom komplett sequenziert wurde.Diese schnellwüchsige, immergrüne Pflanze wird oft als Baum bezeichnet, weil sie einen ähnlichen Habitus besitzt. Die Papaya ist eine große, meist unverzweigte, aufrechte Pflanze. Der einzelne, halbholzige und hohle »Stamm«, der - bis auf die Tracheen - nicht verholzt, erreicht Wuchshöhen von 5 bis 10 Metern und Durchmesser bis 30 Zentimeter. Aufgrund der fehlenden Verholzung und der Wuchsform kann die Papaya weder als Baum noch als Strauch oder Staude bezeichnet werden. Manche sprechen von einem »baumförmigen Kraut«. Die Pflanze ist eher kurzlebig (20 bis 25 Jahre) im Vergleich mit einem Baum. Sie führt einen Milchsaft, Latex.
Die einfachen Laubblätter sind spiralig um den Stamm angeordnet und werden kontinuierlich nach einer gewissen Zeit (also nicht in bestimmten Jahreszeiten) abgeworfen, so dass der Stamm unten kahl ist und oben einen »Schopf« von Blättern trägt. Am Stamm bleiben Blattnarben erhalten.
Die Frucht, eine dünnschalige, glatte Beere, wird rund oder eiförmig bis ellipsoid, seltener birnenförmig oder länglich und etwa 15 bis 45 cm in der Länge und 10 bis 30 cm im Durchmesser groß und kann ein Gewicht bis über 10 kg erreichen. Die dünne Schale ist zäh und wachsig. In Europa kommt fast ausschließlich die hawaiische oder brasilianische Papaya in den Handel, deren Exemplare lediglich 0,5 kg erreichen. Daneben gibt es auch noch die mexikanische Form die viel größer ist.
Die Schale der vollständig ausgereiften Beere ist gelblich-grün, das Fruchtfleisch ist hell- bis dunkelorange oder rosa und enthält in der hohlen Fruchtmitte, reihig angeordnet, zahlreiche schwärzliche, skulptierte, etwa 5 Millimeter große Samen, die von einer gelatinösen, durchscheinenden Sarkotesta umgeben sind. Es können bis über 700 Samen enthalten sein.

Nährwerte von roher Papaya pro 100 g

Kalorien	43
Eiweiß	0,47 g
Fett	0,26 g
Kohlenhydrate	10,82 g
Ballaststoffe	1,7 g

Herkunft
Die Kulturform der Papaya stammt ursprünglich aus dem Tiefland sowie Küstenregionen der Neotropis und ihr Name Papaya aus der Sprache der Arawak. Schon zu Beginn des 16. Jahrhunderts begannen die Spanier damit, diese Pflanzenart auch auf den Antillen und den Philippinen anzupflanzen. Sie wird weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert. Wichtige Anbauorte sind Australien, Indien und Mittel- und Südamerika (Costa Rica, Brasilien u. a.) sowie Afrika (Kenia, Elfenbeinküste u. a.).

Aroma
Das reife Fruchtfleisch hingegen schmeckt süßlich, mit etwas Zitronensaft und Zucker oder Ingwer wird der Geschmack noch verstärkt. Auch die Kerne der Papaya sind essbar; sie haben einen scharfen Geschmack, der an Kapuzinerkresse erinnert.

Verwendung
Unreife Früchte können wie Gemüse verarbeitet werden und unter anderem für Chutneys, Currys und Salsas verwendet werden. Im Nordosten Thailands, dem Isan, und in Laos ist Som Tam (Laotisch: Tam Mak Hung), ein sehr scharfer Salat aus unreifen Früchten mit in Fischsauce eingelegten Krebsen und Klebreis, das Nationalgericht.
Grüne Papaya wird in der südostasiatischen Küche sowohl roh als auch gekocht verwendet. In einigen Teilen Asiens werden die jungen Blätter der Papaya gedünstet und wie Spinat gegessen.
In Myanmar werden die unreifen Papayas in Scheiben geschnitten und in saure, fermentierte oder scharfe Gewürze und Dips getaucht. In myanmarischen und thailändischen Rezepten werden unreife Papayas in dünnere Scheiben geschnitten, um Papayasalat herzustellen. Der Grund für die Verwendung der unreifen Papaya liegt in der festeren und knackigeren Textur.
Papayas wurden zu einem Teil der philippinischen Küche, nachdem sie über die Manila-Galeonen auf die Inseln gebracht wurden. Unreife oder fast reife Papayas (mit orangefarbenem Fruchtfleisch, aber immer noch hart und grün) werden julieniert und üblicherweise in Atchara eingelegt, was als Beilage zu salzigen Gerichten allgegenwärtig ist. Fast reife Papayas können auch frisch als Ensaladang Papaya (Papayasalat) gegessen oder gewürfelt und in Essig oder Salz getunkt gegessen werden. Grüne Papaya ist auch eine häufige Zutat oder Füllung in verschiedenen herzhaften Gerichten wie Okoy, Tinola, Ginataan, Lumpia und Empanada, insbesondere in den Küchen des nördlichen Luzon.
In der indonesischen Küche werden die unreifen grünen Früchte und jungen Blätter gekocht, um sie als Teil des Lalab- Salats zu verwenden, während die Blütenknospen sautiert und mit Chilis und grünen Tomaten als Minahasan- Papayablüten-Gemüsegericht gebraten werden.
In der laotischen und thailändischen Küche werden unreife grüne Papayas verwendet, um eine Art würzigen Salat zuzubereiten, der in Laos als Tam Maak Hoong und in Thailand als Som Tam bekannt ist. Es wird auch in thailändischen Currys wie Kaeng Som verwendet.

Südamerika
In Brasilien und Paraguay werden die unreifen Früchte zur Herstellung von Süßigkeiten oder Konfitüren verwendet.
Papain bearbeiten

Papain
Sowohl die grüne Papayafrucht als auch ihr Latex sind reich an Papain, einer Cysteinprotease, die zum Zartmachen von Fleisch und anderen Proteinen verwendet wird, wie es derzeit von amerikanischen Ureinwohnern, Menschen in der Karibik und auf den Philippinen praktiziert wird. Mittlerweile ist es als Bestandteil einiger Fleischklopfer in Pulverform enthalten. Papaya eignet sich nicht für Desserts auf Gelatinebasis, da die enzymatischen Eigenschaften von Papain das Aushärten der Gelatine verhindern.

Einkauf / Aufbewahrung
Die Frucht muss beim Kauf gelbliche Streifen oder Flecken aufweisen, dann reift sie noch vollständig nach. Den Grad der Reife kann man vor allem an der Festigkeit erkennen: Je leichter sich die Frucht mit dem Finger eindrücken lässt, desto reifer ist sie. Sie zeichnet sich dann durch einen besonders intensiven und süßen Geschmack aus; lediglich der Einsatz als Dekor kann durch

die mangelnde Festigkeit problematisch werden.

Gesundheit

Die Samen der Papaya enthalten große Mengen an Papain, einem eiweißspaltenden Enzym. Sie wurden früher in der Volksmedizin als Entwurmungsmittel verwendet und heute in Pulverform als Zartmacher für Fleisch. Eine ähnliche Wirkung wird erreicht, wenn man rohes Fleisch in die Blätter des Papayabaums einwickelt oder in frischen Papayasaft einlegt.

Papain ist ein eiweißspaltendes Enzym, das in seiner Wirkung dem Pepsin der Hauptzellen des Magenfundus entspricht. Im Gegensatz zum Pepsin wirkt es nicht nur in saurem, sondern auch im alkalischen Bereich. Man nutzt es in Fertigpräparaten erfolgreich bei Verdauungsbeschwerden, die vor allem auf eine Minderung der Eiweißverdauung zurückzuführen sind, die z. B. auf einem Pepsinmangel beruhen. Da auch die Bauchspeicheldrüse eiweißverdauende Enzyme bildet (Trypsin, Chymotrypsin, Elastase), können auch bauchspeicheldrüsenbedingte Verdauungsbeschwerden durch Papaingabe gelindert werden. Weiterhin sind Kombinationspräparate im Handel, die bei verschiedenen Entzündungen, Ödemen und Schwellungen nach Verletzung und Operationen Linderung versprechen. Die Enzyme sollen entzündliche Stoffwechselprodukte beschleunigt abbauen und die Fließgeschwindigkeit des Blutes verbessern. Ihr Einsatz erfolgt insbesondere zur begleitenden Langzeitbehandlung bei Tumoren und während einer Strahlentherapie. Dies wird aber kritisch gesehen. Gegenanzeigen sind insbesondere Blutungsneigung und Schwangerschaft.

Papaya gibt im unreifen Zustand eine Latexflüssigkeit ab, die bei manchen Menschen zu Reizungen und allergischen Reaktionen führen kann. Da das Enzym Papain bei empfindlichen Personen als Allergen wirkt, kann damit zart gemachtes Fleisch eine allergische Reaktion hervorrufen.

© 2026 coquina.de