

# Grapefruit (Info)

Kategorien: Info, Wissen, Früchte

Zutaten für: 1 Text

1

Info

## Anleitung:

Umgangssprachlich wird die Grapefruit oft als Pampelmuse bezeichnet, botanisch gesehen ist es aber nicht richtig. Denn die Pampelmuse ist eine ganz andere Frucht, sie ist viel grösser, schwerer (bis zu 6 kg), weniger saftig und hat eine dickere Schale als die Grapefruit.

Die Grapefruit (*Citrus paradisi*) ist aber mit der Pampelmuse verwandt und gehört wie sie zu den Zitrusfrüchten. Wahrscheinlich entstand die Grapefruit als natürliche Kreuzung aus Pampelmuse und Orange und war in Jamaika beheimatet. Die Bezeichnung Grapefruit wurde erstmals 1814 in Jamaika verwendet und leitet sich aus dem englischen »grape« ab, da die Grapefruits eng wie die Beeren einer Weintraube zusammen am Baum wachsen.

Sorten: Bei uns im Handel sind hellfleischige und rotfleischige Sorten erhältlich. Und es gibt inzwischen auch Züchtungen mit milderem, süßem Geschmack. Insbesondere die rotfleischigen Sorten mit rosa bis rotem Fruchtfleisch und rötlicher Schale schmecken weniger herb und sauerlich. Aber ausser in Geschmack und Farbe unterscheiden sich die roten und weissen Grapefruits kaum voneinander. Beide Sorten wachsen an 8-9 m hohen Grapefruitbäumen und die Früchte haben einen Durchmesser von 10-15 cm. Die äussere gelbe oder rötliche glatte Schale ist recht dünn, aber es gibt noch eine innere Schicht um das saftige fast kernlose Fruchtfleisch herum. Diese Schicht besteht aus einem weissen, relativ trockenen und schwammigen Gewebe, dass von Sorte zu Sorte auch unterschiedlich dick sein kann. Beim Schälen löst sich aber die äussere Schale mit der inneren weissen Schicht recht gut vom Fruchtfleisch. Während die weissen Grapefruits in sehr vielen Südeuropäischen und Amerikanischen Ländern angebaut werden, stammen die roten Sorten vorwiegend aus den USA, Israel und Südafrika.

Gesundheit: Im Vergleich zur Orange ist der Nährwert der Grapefruit insgesamt etwas geringer. Sie ist aber trotzdem reich an Vitamin C (44 mg) und mit einer grossen Grapefruit (200 g Fruchtfleisch) roh gegessen, wird der Tagesbedarf an Vitamin C (100 mg) gedeckt. Und je bitterer sie schmecken, umso höher ist der Vitamin C-Gehalt. Weiterhin enthält sie viel an Folsäure und Kalium. Rote und rosafarbene Grapefruits enthalten mehr an Vitamin A und insbesondere der Vorstufe Beta-Carotin. Das Beta-Carotin ist auch für die rote Farbgebung verantwortlich und wirkt als wichtiges Antioxidanz zum Schutz der Körperzellen. Als Tipp: Je roter die Grapefruit, umso süßere und höher ist der Gehalt an Beta-Carotin. Weiterhin enthält sie viele Ballaststoffe, insbesondere Pektine, die sich günstig auf die Verdauung und den Cholesterinspiegel auswirken. Insgesamt wirken Grapefruits appetitanregend, verdauungsfördernd, magenstärkend und harntreibend.

## Zubereitung:

1. Auspressen: Grapefruits halbieren und mit einer Zitruspresse den Saft auspressen. Der Grapefruitsaft ist eine herb-frische Zutat für jedes Cocktail.

## Grapefruit (Info)

(Fortsetzung)

2. Halbiert mit dem Loeffel gegessen (Grapefruitmesser, -loeffel):  
Grapefruit halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Loeffel herausloesen. Da die Grapefruits sehr saftig sind, kann es dabei sehr stark spritzen. Eine praktische Hilfe gegen das Spritzen sind das Grapefruitmesser und der Grapefruitloeffel. Das Messer ist leicht gebogen, um die Segmente vorher einzuschneiden. Mit dem gezackten Loeffel loest sich dann das Fruchtfleisch recht gut.

3. Grapefruit filitiert: Braucht man fuer Salate oder warme Gerichte Grapefruitspalten, werden die Grapefruits filitiert. Hierfuer wird die Frucht oben und unten bis auf das Fruchtfleisch gekappt und die Schale mit einem grossen Messer senkrecht so abgeschnitten, dass auch die weisse Haut entfernt wird. Nun werden die einzelnen Fruchtspalten mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhaeuten herausgeschnitten. Bitte den herauslaufenden Saft auffangen und verwenden.

Rezepte: Exotischer Grapefruit-Salat Lammkoteletts mit caramelisierten Grapefruits Gratinierte Grapefruits mit Gorgonzolakaese