

# Jackfrucht - Artocaus Heterophyllus - Info

Kategorien: Jackfruit, Jackfrucht, Info, Früchte, Wissen

Zutaten für: 1 Info

Keine Angaben

## Anleitung:

Die Jackfrucht kann bis zu 90cm lang, 50cm dick und 5-20 kg schwer sein. Die harte, ca.5-10mm dicke Fruchtschale ist vollstaendig mit kantigen Ausstuelpungen uebersaet. Im unreifen Zustand ist sie gruene und es tritt ein klebriger, milchaehnlicher Saft aus. Im Handel sollten Sie bereits reife Fruechte kaufen, d.h. die Schale ist dann gelbgruen bis braeunlich, kaum noch klebrig und laesst sich ein wenig mit den Fingern eindruetzen. Sie strahlt dann auch ihren eigentuemlichen Geruch aus: leicht suesslich, intensiv, etwas gewoehnungsbeduerftig. In vielen Asia-Laeden sind auch nur die im Inneren der Frucht einzelnen, feigengrossen Fruchtsamen, gekuehlt in Plastikschaelchen abgepackt (ca. 500g), erhaeltlich (wie auch bei Durian). Hier sollten Sie aber unbedingt darauf achten, dass diese nicht schon in ihrem eigenen Saft schwimmen und bereits ueberreif und gaerig sind. Ansonsten ist diese Alternative guentiger fuer den Einzelverbraucher. Die Plastikschaelchen koennen sie noch 2-3 Tage im Kuehlschrank aufbewahren, je nach vorherigem Reifezustand. Zum Nachreifen sollten ganze Fruechte in jedem Fall bei ueber 13GradC und 90%iger Luftfeuchtigkeit gelagert werden.

Reife Fruechte koennen im Kuehlschrank noch einige Tage aufbewahrt werden. Jackfruechte erreichen uns auf dem Luftweg und sollten ohnehin in nahezu reifem Zustand verfuegbar sein.

Der Energiegehalt der Jackfrucht betraegt 296kJ/100g (70kcal/ 100g).

Wasser 74,5% Kohlenhydrate 15,3% Proteine 1,1% Fette 0,5% Rohfaser 4,1%

Kalium (407mg/100g), Calcium (27mg/100g) und Phosphor (38mg/100g) sind die vertretenen Mineralstoffe. Die Vitamine A, C und die B-Vitamine sind nur maessig vorhanden.

Die ganze Frucht mit einem grossen Brotmesser quer in wenige cmgrosse Scheiben schneiden, so dass sich daraus ein Stueck wie eine Torte ergibt. Aus dieser Scheibe lassen sich dann weitere Tortenstueckchen kreieren. Im Inneren sind die ca. eigrossen, hellgelben bis bernsteinfarbenen Fruchtstuecke in ein faseriges, weisses Stuetzgewebe eingebettet. Sie sollten suess und aromatisch sein, ein Hauch von Zitrone wird ebenso versprueht. Die einzelnen Fruchtstuecke koennen auch ausgenommen und einzeln dargereicht werden. In den Stuecken befindet sich je ein braeunlicher Samen, etwas groesser als eine Bohne, der nicht mitzuzerchren ist. Dieser kann auch zuvor herausgeloest werden. Die so entstandenen Fruchtstuecke lassen sich einzeln oder in Obstsalaten geniessen. Bei nicht vollreifen Produkten kann es sein, dass aus der Schale und dem Stuetzgewebe ein milchaehnlicher Saft austritt, der wie ein starker Kleber wirkt. Abhilfe schafft hier Pflanzen- oder Olivenoel.

Auch die Jackfruchtkerne werden in der Heimat verwendet. Man sollte sie sorgfaeltig kochen und unbedingt das Kochwasser weggiessen und sorgfaeltig nachspuelen. Sie sind maronenaehnlich und sehr staerkehaltig. Geeignet fuer Suppen oder zum Roesten.

## Jackfrucht - Artocaus Heterophyllus - Info

(Fortsetzung)

Ein Vergleich fuer die zweitgroesste Frucht der Welt. Groesser wird nur noch der Kuerbis (70kg). Jackfruechte sind das ganze Jahr verfuegbar. In den Tropen gelten sie als das Brot des kleinen Mannes, auf Grund ihrer vielfaeltigen Verwendbarkeit. Entdecken Sie aber selbst den einzigartigen Geschmack vor Ort.

Die Heimat der Jackfruechte liegt im westlichen Teil Vorderindiens. Die Portugiesen verbreiteten die Frucht im gesamten suedostasiatischen Raum. Heute wird sie in fast allen tropischen Laendern angebaut: Sri Lanka, Suedchina, Burma, Thailand, Malaysia, Indonesien, auf den Philippinen, Kenia, Uganda und Brasilien. Hauptproduzenten sind Thailand, Malaysia, Brasilien und Kenia.

Jackfruechte gehoeren wie die Feigen zur Familie der Moraceae, Maulbeergewaechse. Man schaezt, dass diese Art schon seit 50 Mio Jahren existiert.

Der immergruene Baum erreicht eine Hoehe von 10-25m und traegt ca. 25-30 Fruechte pro Jahr. Die weiblichen Blueten haften im unteren Teil des Baumes, in Stammesnaehe oder an kraeftigen Zweigen und entwickeln sehr grosse Fruechte bis hin zu Nussfruchtverbaenden. Im Inneren befinden sich die zahlreichen Einzelfruechte, im Stuetzgewebe eingebettet.

Man unterscheidet im wesentlichen zwei Sorten, die weichfleischigen (sehr saftigen) und festfleischigen. Daneben gibt es noch mehrere Moraceae-Gewaechse. Cempedak und Marang

Jackfruechte Da sie hauptsaechlich aus Samen gezogen werden, erzielt man eine grosse Variabilitaet in Form und Groesse. Von 3 bis 30kg ist alles moeglich.

Es wurde schon von Exemplaren der Jackfrucht berichtet, die am Baum vollstaendig ausgereift, die Groesse eine Mannes erreicht haben.