

Papaya aus Spanien

„Baum der Gesundheit“



Herkunft und Anbau

So nannten ihn die Einheimischen der karibischen Inseln - nicht zu Unrecht, wie später noch zu lesen ist. Und nicht allzu weit weg davon, nämlich in **Mexiko**, soll die Pflanze aus der Familie der Melonenbaumgewächse beheimatet sein. Nach der Entdeckung Amerikas sorgten die Spanier dafür, dass die Papaya recht schnell auf der ganzen Welt bekannt wurde. Mittlerweile wird sie hauptsächlich in den **Tropen** und **Subtropen** angebaut. Wir erhalten unsere Früchte allerdings aus **Spanien**, momentan hauptsächlich von unseren Partnern **Naturcharc** und **BioAlgarrobo**.

Der Ratatouille-Spezialist **Naturcharc** hat seine Felder und Gewächshäuser in **Campohermoso** nahe Almería in Andalusien. Direkt angrenzend befindet sich der große Naturpark „Gabo-de-Gate“. Die Brüder **Manuel, José** und **Javier Giménez Segura** bewirtschaften zusammen mit ihrem Team rund **71 ha** Land, davon **40 ha** Gewächshäuser und **31 ha** Freiland - natürlich alles zu **100% Bio**. Naturcharc ist sehr engagiert im Naturschutz. So wird Kondenswasser von den



Foliendächern aufgefangen und in Becken zur Wiederverwendung gesammelt. Auch in Punkto Kompostierung ist der Betrieb Vorreiter.



In einem riesigen Gewächshaus kultivieren die Erzeuger verschiedene Papayasorten. Ziel ist es, die für den Markt und bzgl. der Qualität und Standortbedingungen beste Sorte zu entdecken. So erhalten wir jetzt die ersten Früchte in bester Qualität. Die Papaya in den **Kalibern 3-7** von Naturcharc werden in **4-5 kg-Karton-Einheiten** geliefert.



BioAlgarrobo hat seinen Sitz in **Algarrobo** in Andalusien, einem Dorf 30 km entfernt von Málaga. **2005** gegründet von **José Carlos Varela** hat die Anbauergemeinschaft zwischenzeitlich **30** Mitglieder, welche eine Fläche von über **100 ha** bewirtschaften - alles in der nahen Umgebung. BioAlgarrobo hat es sich als Ziel gesetzt, alle Anbauer der Gemeinschaft nach den **Naturland-**



Richtlinien zertifizieren zu lassen. Bereits **17** Anbauer sind zwischenzeitlich zertifiziert. Auch sonst ist das Unternehmen sehr engagiert: eine riesige Solaranlage auf dem Dach des Hauptgebäudes z.B. versorgt den gesamten Komplex nebst Packstation mit eigenem Ökostrom.



Einige Erzeuger experimentieren schon lange mit unterschiedlichen Papayasorten, ebenfalls um die für die gegebenen Bedingungen günstigste Sorte zu entwickeln. Inzwischen können die reich bestückten Pflanzen beerntet und exportiert werden. Bzgl. der Plantagen hatte BioAlgarrobo eine tolle Idee: An den Feldrändern stehen Kumquat-Sträucher. Die beherbergen die für die Papaya-Pflanzen wichtigste **Nützling-Art**. Wir erhalten die Papaya als Naturland-Ware „gelegt“ in den **Kalibern 4-8**. Die Früchte sind in **4,5 kg-Einheiten** in Karton verpackt, geschützt mit Stroh. Sie werden etwas länger als gewöhnlich am Baum belassen und erreichen uns daher in reiferem Zustand.



Aussehen und Geschmack

Unsere spanischen Papaya-Früchte werden zwischen **15 und 30 cm** groß und können bringen zwischen **500 und 1500 g** auf die Waage. Die Schale hat eine **gelb-grünliche** Farbe. Im Querschnitt finden sich ein in reifem Zustand **lachsfarbendes Fruchtfleisch** und eine große Ansammlung an **schwarzen Kernen**. Die reifen Früchte haben ein **süßes**, mildes Aroma und sind sehr **saftig**. Der Geschmack erinnert etwas an eine Mischung aus **Aprikosen** und **Melonen**. Sie schmecken köstlich als pure Frucht, mit Zitrone beträufelt, zu Desserts und in Obstsalat. **Unreife Früchte**, zu erkennen an einem festeren, gelblicheren Fruchtfleisch, haben einen herberen Geschmack und können zubereitet werden wie Gemüse. In asiatischen Ländern gilt der sehr scharfe Papaya-Salat als Delikatesse, auch verarbeitet zu Chutney, Konfitüre und als Beilage zu deftigen Gerichten schmecken die Früchte köstlich.

Inhaltsstoffe und Medizin

- ➔ **Brennwert:** 32 kcal
- ➔ **Kalium:** 180 mg
- ➔ **Vitamin C:** 80 mg
- ➔ **Provitamin A:** 47 µg

Die vielen Vitamine und Mineralstoffe der Papaya wirken **immunsystemstärkend**, **krebshemmend** und sorgen für ein frisches Äußeres. Ganz besonders hervorzuheben ist das eiweißspaltende Enzym „**Papain**“. Es hilft gegen Magenbeschwerden und wirkt **verdauungsfördernd**. Dabei gilt: je unreifer die Frucht, desto höher ist der „Papain“-Gehalt. Was die Kerne betrifft, landen diese immer noch in der Tonne - **zu Unrecht!** Die **scharfen** Körner schmecken köstlich und können geknabbert oder zum Würzen verwendet werden. Getrocknet sind sie auch für die Mühle geeignet. Oft werden die Samen für **Kuren** eingesetzt: sie bekämpfen Parasiten, wirken **antibakteriell** und **entgiftend**. Auch für Darmsanierungen sind sie bestens geeignet.