

## Passionsfrucht oder Purpurgrenadilla

**Die Passionsfrucht wird hierzulande oft mit der Maracuja gleichgesetzt, obwohl die beiden Exoten sich deutlich in Geschmack und Optik unterscheiden. Erfahrt alles was Ihr über die Passionsfrucht wissen solltet, wie sie schmeckt und was die leckersten Passionsfrucht-Rezepte sind**



### Passionsfrucht-Wissen

Die Passionsfrucht verdankt Ihren Namen den prächtigen Blüten der Passionsblumengewächse (Passiflora). Missionare, welche die Blüten in Südamerika entdeckten, erkannten in ihr die Dornenkrone Jesu und gaben ihr den Namen Passionsblume bzw. Passionsfrucht. Die häufigste Passionsfruchtsorte bei uns ist die rötlich-violette Purpurgrenadilla. Im Inneren der glatten, später schrumpeligen Frucht sitzt, beim ersten Genuss für die meisten Menschen überraschend, ein glibberiges, geleeartiges, grün-gelbliches Fruchtfleisch.

### Was unterscheidet die Passionsfrucht von der Maracuja und der Granadilla?

Passionsfrucht und Maracuja werden oft als gleich bezeichnet. Dies ist nicht richtig. Beide stammen zwar von der Passiflora Pflanze ab unterscheiden sich aber sowohl optisch als auch im Geschmack deutlich. Genaugenommen ist die Maracuja eine Unterart der Passionsfrucht. Die Passionsfrucht auch als Purpurgrenadilla bekannt ist deutlich süßer. Weniger bekannt in unseren Breitengraden ist die gelbliche Granadilla die ebenfalls aromatisch und süßlich ist. Maracujas hingegen sind größer und werden aufgrund Ihrer, für die meisten zu intensiven, Säure in der Mehrheit zu Säften verarbeitet. Während die Passionsfrucht leicht rundlich mit rot-violetter Schale ist, sind Maracujas größer und von außen grünlich oder grün-gelblich. Auch im Geschmack unterscheiden sich beide deutlich. Die Passionsfrucht ist süßlicher und auch aus diesem Grunde hierzulande häufiger in den Regalen von Obstabteilungen zu finden. Maracujas dagegen werden aufgrund Ihrer Säure hierzulande eher in Saft-Form angeboten und beispielsweise für exotische Drinks verwendet.



## Herkunft und Anbauländer

Der Ursprung der Passionsfrucht liegt in Mittel- und Südamerika. Hauptlieferant für den violetten Exoten ist Brasilien. Da sich die Frucht aber mehr und mehr zum Verkaufsschlager entwickelt hat wird sie heutzutage auch in Afrika, Australien, Neuseeland und beispielsweise in Kalifornien angebaut. Eigentlich wird fast überall angebaut, wo das entsprechende subtropische Klima für perfekte Umgebungsbedingungen sorgt. Auch aus diesem Grunde sind Passionsfrüchte, die so oder so zu den Importfrüchten gehören, das ganze Jahr über im gutsortierten Obsthandel erhältlich. Auf Ihrem Weg in europäische Gefilde müssen sie kühl bei 10 Grad gelagert werden können aber dann im Obsthandel ganz normal mit den regionalen Obstsorten präsentiert werden.

## Passionsfrucht Saison

In den einzelnen Anbauländern gibt es meistens eine oder zwei Haupterntezeiten. Da Passionsfrüchte inzwischen rund um die Welt angebaut werden sind die exotischen Importfrüchte bei uns eigentlich ganzjährig verfügbar.



## Wie schmeckt eigentlich eine Passionsfrucht

Passionsfrüchte kann man prinzipiell in jeder Reifegradstufe genießen. Wenn die Schale noch glatt ohne Wellen und Beulen ist befindet sich die Frucht am Anfang Ihrer Reifestufe. Zu diesem Zeitpunkt ist sie säuerlicher mit ein wenig Süße. Wer seine Passionsfrucht lieber süßer mag der kauft Früchte, bei denen schon erste Wellen zu sehen sind oder die schon richtig schrumpelig werden. Zu diesem Zeitpunkt ist die Passionsfrucht deutlich süßer. Mit zunehmendem Alterungsprozess werden Passionsfrüchte leichter da die Flüssigkeit in der Frucht abnimmt. Reife Früchte erkennt man demnach auch am vollen Gewicht. Der Geschmack einer Passionsfrucht hängt also vom Reifegrad ab, je reifer desto süßer. Wichtig zu wissen ist das die Früchte kaum oder nur sehr schwer nachreifen. Ihr solltet sie also in dem Zustand kaufen, in dem Ihr sie genießen wollt. Eine Passionsfrucht könnt Ihr einfach in der Mitte durchschneiden und das geleeartige Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen essen.

## Passionsfrucht Nährwerte

Sowohl die Passionsfrucht als auch die Maracuja sind reich an Vitamin A und haben einen vernünftigen Vitamin C Anteil. Das Immunsystem wird beim Genuss des Exoten gestärkt und auch die antioxidative Wirkung der Frucht ist nicht zu unterschätzen. Als kleiner exotischer Snack für zwischendurch beispielsweise gibt die Passionsfrucht den perfekten Energiekick. Zu erwähnen ist der relativ hohe Eisengehalt der Passionsfrucht. Sie kann folglich gut während einer Schwangerschaft genossen werden ist aber ebenso eine sinnvolle Nahrungsergänzung für Vegetarier und Veganer. Zudem haben Passionsfrüchte, eine den Blutdruck senkende Wirkung und sind sehr

---

kalorienarm.



## Wie solltet Ihr Passionsfrüchte lagern und wie lange kann man sie essen?

Passionsfrüchte sollten wie schon erwähnt so gekauft werden wie man sie genießen will. Galt wenn man es eher säuerlich mag, leicht schrumpelig, wenn man es eher süß mag. Am besten Ihr verzehrt die kleinen Vitaminbomben zeitnah, denn sie halten sich nicht besonders lang. Wenn sie sehr leicht und schrumpelig werden sind sie eigentlich kaum noch genießbar, da das Fruchtfleisch dann schon zu viel Flüssigkeit verloren hat. Die Lagerung der exotischen Früchte erfolgt am besten im Kühlschrank oder an einem dunklen, kühlen Ort, beispielsweise im Keller. So gelagert halten sie etwa eine Woche. Bei Zimmertemperatur trocknen sie dagegen sehr schnell aus.

## Passionsfrucht Genuss- und Rezepttips

Eine Passionsfrucht kann man als leckeren Snack ganz einfach zwischendurch löffeln. Dazu einfach die Frucht in der Mitte durchschneiden und das geleeartige Fruchtfleisch mit dem Löffel direkt aus der Schale löffeln. Das Fruchtfleisch eignet sich perfekt als Topping für den morgendlichen Joghurt oder ein leckeres Porridge. Auch auf

Torten oder Kuchen macht das Fruchtfleisch der Passionsfrucht eine hervorragende Figur. Es sieht nicht nur toll aus, sondern verleiht zusätzlich jede Menge Frische. Passionsfrucht-Marmeladen als exotischer Fruchtaufstrich und Eiskreationen mit einem Fruchtspiegel aus Passionsfruchtfleisch sind ebenfalls angesagt. Ein weiteres beliebtes Einsatzgebiet für die Passionsfrucht sind Smoothies, Sommerdrinks oder exotische Cocktails. Schaut Euch einfach mal auf unserer Seite um, Ihr werdet bestimmt fündig.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)