

## Vitamine für das neue Jahr: Trendfrucht Kaki

Hamburg (OTS) - Wer Lust hat, das neue Jahr mit einer gesunden Portion Vitamine zu beginnen, kann dafür zu einer Kaki greifen. Die orangenen Kaki-Früchte, die ein bisschen wie Tomaten aussehen, haben sich vom Geheimtipp zur Trendfrucht entwickelt. Klaus Heitkamp von kochen & genießen weiß, wie man sie am besten isst:

O-Ton 24 sec.

"Reife Kakis haben fast puddingartiges weiches Fruchtfleisch. Das löffelt man am besten aus wie eine Kiwi. Dann gibt es noch zwei weitere Sorten, die Persimon und die Sharon-Frucht, das sind Kaki-Sorten mit festem Fruchtfleisch. Die isst man am besten wie Äpfel, mit Schale oder ohne Schale, wie man es mag."

Kakis schmecken nicht nur lecker, sie sind auch wegen der wertvollen Inhaltsstoffe sehr gesund:

O-Ton 22 sec.

"Sie enthalten ganz viele bioaktive Stoffe, zum Beispiel Ballaststoffe, Eisen, Vitamin C und ganz besonders Carotinoide. Diese Substanzen neutralisieren die menschlichen Körperzellen schädigenden freien Radikale und können deshalb zum Beispiel vor Arteriosklerose und Krebs schützen"

Eine Kaki deckt schon den gesamten Tagesbedarf an Carotinoid. Man kann die Südfrüchte auch gut zum Kochen oder für Desserts verwenden:

O-Ton 20 sec.

"Man kann sie prima pürieren und dann einfach als Fruchtsoße für Puddings oder für Cremes benutzen. Oder ganz schnell ein Dessert daraus zaubern, indem man das einfach mit Joghurt einschichtet. Und sie eignet sich natürlich auch ganz prima für leicht exotische Gerichte, zum Beispiel Fleisch mit Curry-Sahne."

Kakis sind äußerst druckempfindlich, berichtet kochen & genießen. Wer sie nicht sofort essen möchte, kauft am besten feste Früchte. Kakis kann man rund zwei Wochen im Kühlschrank lagern, bei

Zimmertemperatur reifen sie in drei bis vier Tagen nach und sollten dann rasch verbraucht werden.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an [desk@newsaktuell.de](mailto:desk@newsaktuell.de)

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im APA-OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

Bauer Verlagsgruppe, Kommunikation und Presse Hamburg  
Berit Sbirinda, Tel.: 0049 (0)40 / 3019-1027

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0007 2008-01-02/08:55

020855 Jän 08

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20080102\\_OTS0007](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080102_OTS0007)