

Kipepeo Insider-Info



Rambutan (*nephelium lappaceum*)

Thailand ist der grösste Produzent von Rambutan.

Die Wurzeln, die Rinde und die Blätter des Rambutan werden vielfältig als Heilpflanze in der asiatischen Volksmedizin gebraucht, finden aber auch als Farbstoff Verwendung.



In ganz Asien ist die Frucht ein geschätztes Lebensmittel, welches frisch, als auch zubereitet genossen wird.

Die Früchte sind etwa pflaumengross und wachsen in Bündeln an bis zu 20 Meter grossen, immergrünen Bäumen. Sie haben eine leicht zu öffnende Schale und schimmern in wilden roten Haaren, welche sehr exotisch anmuten. Ihr Name leitet sich von dem malayischen Wort "rambut" = Haar ab.

Rambutan reifen nicht nach, daher müssen sie zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden. Ihre Haltbarkeit ist sehr begrenzt, daher gibt es sie ausschliesslich

als Flugware.

Rambutan enthalten viel Vitamin C und B-complex, mehr als ihre Artverwandten, die Litchis. Vitamine B unterstützen den Metabolismus, Haut und Haare, sowie das Immunsystem.

Ausserdem enthalten sie viele Mineralstoffe, insbesondere Kalium (basenbildend), Calcium (knochenstärkend) und Eisen (blutbildend).

Verzehr: wie auch bei Litchi, muss man vorerst die Schale öffnen. Diese kann mit einem Messer oder dem Fingernagel eingeritzt und dann zur Hälfte abgezogen werden. Das Fruchtfleisch ist fast durchsichtig, fest und umgibt einen einzelnen mandelartigen Kern, welcher nach Belieben mitgegessen werden kann.

Oder zum Präsentieren, wie auf der rechten Seite abgebildet.

Das Fruchtfleisch ist fester als bei Litchis und kann sehr süss schmecken.

Rambutan sind sehr empfindlich und kaum lagerbar - möglichst nur gekühlt und luftdicht verpackt.

