

**Manss**  
FRISCHE SERVICE



**EXOTEN  
AUSWAHL**



<b>A</b> Artischocke	18
Avocado	6
<b>C</b> Chayote	16
Curuba	10
<b>F</b> Feige	14
<b>G</b> Granatapfel	6
Grenadilla	9
Guave	11
<b>K</b> Kaki	12
Kaktusfeige	13
Karambola	10
Kiwano	7
Kiwi	13
Kumquats	15
<b>L</b> Limquats	16
Litschi	11
<b>M</b> Mango	4 – 5
Maracuja	9
<b>P</b> Papaya	7
Passionsfrucht	8
Pepino	8
Physalis	15
Pitahaya	14
<b>Q</b> Quitte	17
<b>R</b> Rambutan	12
<b>S</b> Süßkartoffel	18
<b>T</b> Tamarillo	17
Topinambur	19



Schon seit mehreren tausenden Jahren wird die Mango als Symbol für Stärke, Kraft und Reichtum im Hinduismus verehrt. Mangos wachsen an bis zu 45 m großen Mangobäumen, von denen die Früchte das ganze Jahr lang geerntet werden. Angebaut wird hauptsächlich in Indien, Borneo, Mittel- und Südamerika, aber auch in Thailand, Australien, den Philippinen und Pakistan.

Die Früchte können frisch verzehrt werden oder in der Küche zu Obstsalaten, Chutneys, Saft, Kompott, Marmelade, Desserts und Eiscreme verarbeitet werden.

Es gibt über 1000 Mangosorten, die sich in Größe, Farbe und Form unterscheiden.

Die bekanntesten Mangosorten heißen:

**KENT:** rund; große Sorte; Schale grünlich-gelb bis rot; Fruchtfleisch faserfrei; aromatisch, süß im Geschmack; stammt aus Peru, Südafrika, Venezuela, Florida, Ecuador



**KENSINGTON:** bis 500g schwer; Schale gelb; Fruchtfleisch faserarm, gelb; aromatisch, süß im Geschmack; stammt aus Australien, Italien



**PALMER:** leicht faserig; süß; stammt aus Mexiko, Brasilien, Florida, Westafrika



**TOMMY ATKINS:** Schale grün bis orange-rot; Fruchtfleisch faserig; mittelsüß; stammt aus Brasilien, Costa Rica, Ecuador, Florida, Südafrika



**NAM DOK MAI:** gelbe Schale; gelbes Fruchtfleisch; oval, länglich; süß bis leicht säuerlich; sehr aromatisch; stammt aus Florida, Thailand



# DIE MANGO ZERTEILEN

Die Frucht längs in drei Teile schneiden. Dabei die Frucht leicht drehen und das Messer jeweils dicht am Stein entlang führen.



Den Stein mit einer Gabel auf das Schneidebrett drücken und mit dem Messer ringsum das anhaftende Fruchtfleisch abtrennen.



Aus den „Backen“ mit einem Esstöffel das Fruchtfleisch in einem Stück herauslösen.



Übrig bleiben nur die äußere, dünne Schale und der Kern. Das Fleisch vorsichtig gitterartig einschneiden, ohne dabei die Schale zu verletzen.



Das ausgelöste Fruchtfleisch kann jetzt nach Belieben in Würfel, Scheiben, Spalten geschnitten werden.

Jedes der beiden Mangoteile „umstülpen“, indem man vorsichtig mit beiden Händen die Ränder nach unten kippt.



Vom Mittelstück die Schale ringsum dünn abschneiden, so geht nur wenig Fruchtfleisch verloren.

Die einzelnen Stücke können jetzt gut mit einen Löffel gehoben werden.





Die rotbraunen Früchte wachsen an bis zu 15 m hohen immergrünen Bäumen heran. Die Frucht ist durchzogen von vielen Wänden. In diesen Kammern sind etliche Kerne enthalten, die von geleeartigem rotem oder rosafarbenem Fruchtfleisch umschlossen sind.

Granatapfelbäume können einige hundert Jahre alt werden. Im Mittelmeergebiet findet man sie häufig verwildert. Hauptproduzenten sind Spanien, Marokko, Ägypten, Israel, Türkei und Iran.

Zum schälen schneidet man die Frucht auf und kann so die Samen mit dem Löffel herausnehmen.

Granatäpfel reifen nach der Ernte nicht mehr nach (nicht-klimakterische Frucht), sie werden daher reif gepflückt. Im Kühlschrank halten sich frische Granatäpfel mehrere Wochen.

Granatäpfel sind reich an Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Phosphor, Vitamin B1 und B2.



Dieses birnenförmige, tropische Steinobst ist eine der ältesten und bekanntesten Früchte. Heute werden Avocados in allen tropischen und subtropischen Gebieten angebaut wie z. B. Peru. Es gibt fast 400 verschiedene Sorten, unsere bekanntesten sind Hass und Pinkerton. Die Schale ist je nach Sorte hell- bis dunkelgrün, manchmal fast schwarz, teils leicht runzelig.

Avocados sind erst dann richtig bekömmlich, wenn die Schale rundherum auf Fingerdruck nachgibt. Reife Avocados schmecken sahnig-mild und leicht nussartig. Man kann sie auf vielfältige Weise zubereiten, sie harmonieren sowohl mit salzig-pikanten wie auch mit süßen Zutaten. In jedem Fall sollte sie erst kurz vor dem Verbrauch angeschnitten werden, denn der Luftsauerstoff färbt das Fruchtfleisch sehr schnell braun.

Die Avocado wird auch „Butter vom Baum“ genannt, denn sie enthält wertvolles cholesterinfreies Öl, das reich ist an Kalium, Kalzium, Eisen und anderen Mineralien, doppelt ungesättigten Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß und Vitaminen. Ihre Bitterstoffe und weiteren Schutzstoffe sollen bei Stress, Nervosität und Schlaflosigkeit helfen.



Die „Melone der Tropen“ ist das ganze Jahr über erhältlich und kommt aus Brasilien, den afrikanischen Ländern, Asien, Florida, Hawaii und Costa Rica in den Handel.

Die Papaya ist genießbar, wenn die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt. Das Fruchtfleisch sollte beim Aufschneiden orange- bzw. gelblich und butterweich sein.

Reife Früchte erinnern im Geschmack an Aprikosen. Da dem Fruchtfleisch Fruchtsäure fehlt, schmeckt es sehr süß, aber manchmal leicht fade, besonders wenn die Früchte nicht ganz reif sind.

Für den Verzehr sollte man die Papaya halbieren, die pfefferkornartigen Kerne entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen, in Würfel schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Im Fruchtfleisch der Papaya steckt das Enzym Papain, das im Körper Fett abbaut, entgiftend und verdauungsfördernd wirkt.



Die Kiwano oder auch „Hornmelone“ genannt sieht aus wie ein kleiner Zierkürbis. Ihr Anblick lässt sofort erkennen, warum die Kiwano auch „Hornmelone“ heißt.

Sie ist umhüllt von kleinen Dornen, die in der Hand sehr unangenehm wirken. Eine Kiwano ist reif, wenn ihre Schale orangefarblich ist. Ihre Schale ist nicht zum Verzehr geeignet. Im Inneren befindet sich eine grüne geleeartige Masse, die mit etlichen essbaren Kernen benetzt ist. Sie ist sehr dekorativ und schmeckt erfrischend süß-sauer.

Manche sagen, die Kiwano schmeckt etwas nach Banane und Zitrone. Mit ein wenig Zucker überrascht die Kiwano durch einen erfrischenden Geschmack.

Die Früchte sind ideale Durstlöcher. Sehr gut schmecken die Früchte, wenn man sie zusätzlich mit etwas Weinbrand oder Zitronensaft beträufelt – danach etwas Schlagsahne als Topping und genießen.



Pepino sind in der Regel zwischen 10 bis 20 cm lang. Die Pepino sieht aus wie eine kleine Melone mit einer hell-gelben bis gelben Schale. Typisch sind die violett gestreiften Maserungen auf der Oberfläche der Schale.

Helle Früchte sind noch unreif und etwas fade im Geschmack. Reife Früchte sind gelb und duften exotisch süß. Das Fruchtfleisch ist gelb bis cremefarbig und hat einige nicht essbare Kerne. Der Geschmack der Frucht ist süß und sehr saftig. Das Aroma gleicht im Geschmack einer Birne oder süßen Melone.

Pepinos werden in der Regel nur für den Frischverzehr verwendet. Serviert werden Pepinos zu Desserts, Eis und Salaten. Aber auch in der herzhaften Küche finden Pepino immer mehr Beliebtheit. Gefüllt mit Krabben, serviert mit Parmaschinken oder auch kurz in Butter geschwenkt ein Hochgenuss. Als Frischfrucht wird die Pepino erst geschält, geteilt, von den Kernen befreit und wie eine Birne verzehrt. Pepinos sollten immer erst kurz vor dem Verzehr verarbeitet werden.



Die Passionsfrucht wächst an einer Kletterpflanze und gehört zu den Passionsblumengewächsen. Sie stammt ursprünglich aus Brasilien, wird heute jedoch vor allem aus Kenia importiert. Die Frucht ist violett bis dunkelbraun, enthält ein gelbes, geleeartiges Fruchtfleisch, in dem sich dunkle essbare Kerne befinden.

Sie schmeckt süßlich und erinnert an Wein und Himbeeren.

Der perfekte Zeitpunkt zum Verzehr ist, wenn die Frucht leicht schrumpelig ist. Der süß-saure Geschmack wird dann noch süßer.

Die Passionsfrucht wird meist allein verzehrt. Sie eignet sich gut zur Verarbeitung für Gelee, als Kuchenfüllung sowie als Dessert, Eis oder Saft.

Es gibt verschiedene Sorten der Passionsfrucht Familie, die sich in Größe, Form, Farbe und Süße unterscheiden. Zu den Bekanntesten zählen die Maracuja, Curuba und Grenadilla.



## MARACUJA



Die zu der Familie der Passionsfrüchte gehörende und mit den Grenadillen und der Curuba verwandte Frucht kommt ursprünglich aus Brasilien.

Heute wird sie im Mittelmeer Raum, in Südamerika, Sri-Lanka und Südafrika angebaut.

Die Frucht ist durchsetzt mit einem gallertartigem Fruchtfleisch, in dem sich zahlreiche essbare Kerne befinden.

Verwendet wird die Maracuja als Frischfrucht in Eis, Säften, Obstsalat, Joghurts etc.

## GRENADILLA



Ihren Ursprung hat die Grenadilla in den tropischen/subtropischen Gebieten Südamerikas.

Heute findet man sie jedoch auch in Indien, Hawaii, Afrika und im Mittelmeerraum.

Ihren Namen hat die Grenadilla von den spanischen Eroberern bekommen, weil sie dem Granatapfel ähnelt. Grenadilla bedeutet übersetzt „kleiner Granatapfel“.

Die Frucht hat ein gelb, weißes geleeartiges Fruchtfleisch, in dem sich zahlreiche grünliche, essbare Kerne befinden.

Verwendet wird sie hauptsächlich für den Frischverzehr oder für Desserts, Eis, Quark sowie Säfte.



Der Ursprung der Curuba liegt in den Anden Kolumbiens. Der heutige Hauptimport kommt ebenfalls aus Kolumbien, wo die Curuba als Nationalfrucht gilt.

Ihr Fruchtfleisch ist wie bei allen Passionsfrüchten geleeartig durchnetzt und mit vielen kleinen Kernen bestückt. Ihr Geschmack erinnert an eine Maracuja, ist jedoch noch viel intensiver.

Verwendung findet die Curuba in Eis, Desserts, Joghurts, Shakes und Getränken.

Sie eignet sich hervorragend als Erfrischung zwischendurch. Dazu einfach die Frucht der Länge nach halbieren und auslöffeln.



Die Karambola gehört zu den Sauerkelegewächsen und zählt zu der Gattung der Gurkenbäume. Ursprünglich aus Südostasien stammend, wird die Karambola in allen tropischen/subtropischen Gebieten kultiviert.

Die Frucht wird auch häufig Sternfrucht genannt. Dies kommt von dem typischen Aussehen, wenn man die Frucht in Scheiben schneidet.

Verwendet wird die Sternfrucht mit ihrem außergewöhnlichen Aussehen zum Garnieren von Cocktails oder Desserts.



Heute ist die Guave überall in den tropischen und subtropischen Regionen zu finden. Die wichtigsten Anbauländer sind Südafrika, Süd- und Mittelamerika, Kalifornien, Florida, Indien und Thailand.

Guaven sind ei- oder birnenförmig und haben einen süß-sauren Geschmack – vergleichbar einer Mischung aus Birne, Quitte und Feige. Somit kann man sie sowohl mit süßen, als auch mit herzhaften Gerichten kombinieren. Guaven eignen sich zum Rohverzehr, können püriert oder auch gekocht werden.

Das je nach Sorte grünlich, weiße oder rote Fruchtfleisch wird von einer wachsartigen grün bis gelblichen Schale umgeben. Es ist in 4-5 Kammern unterteilt, in denen viele Kerne sitzen.

Guaven enthalten bemerkenswert viel Vitamin C. Nach dem Kauf sollte man sie schnell verzehren, da sie rasch verdirbt. Um in den vollen Genuss der Vitamine zu kommen, sollte man sie schälen und roh essen. Guaven eignen sich aber auch für die Zubereitung von Obstsalaten, Speiseeis und Torten. Noch in den Anbauländern wird ein Großteil der Ernte zu Konserven, Fruchtsaft, Sirup und Kompott verarbeitet.



Die Litschi hat einen süß-säuerlichen Geschmack und ist zudem sehr saftig und erfrischend.

Sie eignet sich vor allem zum Rohverzehr, besonders lecker in Desserts, Obstsalaten, Kaltschalen, Cocktails und Eis.

Außerdem ist die Litschi eine wahre Vitaminbombe, da in 100g Fruchtfleisch 50mg Vitamin C sowie viel Kalium und Magnesium enthalten sind.

Die Hauptanbauländer sind China, Thailand und Madagaskar, wo sie seit über 2000 Jahren kultiviert werden und als Liebesfrucht gelten.



Die Rambutan hat ihren Namen von „Rambut“ („Haare“), welches das Aussehen der Frucht, die eng mit der Litschi verwandt ist, gut beschreibt.

Zu finden ist sie größtenteils in Afrika und Südostasien.

Sie hat einen ähnlichen Geschmack wie die Brombeere oder Weintraube, enthält viel Eisen sowie Calcium und noch mehr Vitamin C als die Litschi.

Die Rambutan kann man, wenn man die Schale leicht eindrückt, leicht wie ein Ei pellen und das saftige Fruchtfleisch von dem großen, glänzenden Kern lösen.

Man kann sie roh als Obst essen oder für süße und herzhafte Salate, heiß in chinesischen Gerichten, mit Geflügel oder eingelegt in Bowle verwenden.

In warmen Gerichten sollte man die Früchte nur kurz erhitzen, da sie sonst zäh werden.



Die Kaki stammt ursprünglich aus Japan und ist aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin A und Zucker ein optimaler Energielieferant. Mittlerweile werden die Früchte aber auch in Italien, Israel und Brasilien angebaut.

Ihre Schale ist sehr fest, glatt und leuchtend orange. Die vier Blätter am Stielansatz sind hart und kelchförmig. Ihr Fruchtfleisch ist geleeartig, erinnert im Geschmack an eine Aprikose mit einem Hauch Vanille und gilt als eine besonders edle Obstsorte.

Eine unreife Kaki schmeckt aufgrund ihres noch zu hohen Tanningehaltes, der sie sonst angenehm herb macht, unangenehm pelzig. Die Kaki-Variante Sharon kommt aus Israel, hat eine weichere und dünnere Schale und ihr Tanningehalt ist geringer. Das führt dazu, dass die Sharon schon im harten Zustand genießbar ist.

Verzehrt werden kann die Kaki sowohl roh mit Schale, aber auch in Kombination mit herzhaften und süßen Speisen, wie zum Beispiel einem Obstsalat oder indischen Gerichten. Außerdem kann sie zu Marmelade, Chutney oder Kompott verarbeitet werden.



Kiwis werden heute vor allem in Neuseeland, Chile und Japan angebaut, aber auch in gemäßigten Klimazonen wie Italien, Frankreich und Griechenland.

Es gibt vier verschiedene Sorten: Die allgemein bekannte grüne Kiwi, die goldene, eine Mini-Kiwi und eine rote Kiwi. Die dünne, braune oder grüne Haut der grünen Kiwi ist leicht behaart und ihr Fruchtfleisch hell- bis dunkelgrün. Mittig befindet sich eine fleischig weiße Fruchtachse, von der strahlenartig dunkle Samen abgehen. Kennzeichnend für die rote Kiwi sind ihr roter Kern und ein hoher Vitamin C-Anteil.

Die goldene Kiwi besitzt eine unbehaarte, hell- bis dunkelbraune Farbe und ein hellgoldenes Fruchtfleisch. Geschmacklich erinnert sie an Mangos, Melonen, Zitrusfrüchte und ein wenig Honig.

Mini-Kiwis sind winterhart und bis zu 5 cm lang. Sie haben eine glatte Schale, duften ausgezeichnet und können ungeschält verzehrt werden. Ihr Geschmack ist süßer als der einer gewöhnlichen Kiwi. Kiwis kann man entweder herkömmlich mit dem Löffel auslöffeln, zu süßen Speisen wie Kuchen, Torten, Eis, Cocktails, Smoothies, Müsli, Sorbets oder Kaltschalen servieren oder als fruchtige Note zu Krustentieren, Fleisch oder Salat geben.



Das größte Anbaugebiet der Kaktusfeige ist Mexiko. Sie gedeiht aber auch in Ländern wie Südafrika, Australien, Israel und Spanien.

Die gänseeigroße Frucht kann grün, gelb, oder rot sein und viele kleine Stacheln besitzen. Das Fruchtfleisch erinnert geschmacklich an eine Mischung aus Birne und Melone. Die darin enthaltenen Samen können ohne Bedenken verzehrt werden.

Eine Kaktusfeige kann man entweder wie eine Kiwi auslöffeln oder die Schale mit einem Messer abziehen. Das Fruchtfleisch in Scheiben oder Würfel schneiden und im Obstsalat verwenden oder mit Wild- und Geflügelgerichten kombinieren.

Außerdem kann sie zu Chutney oder Konfitüre verarbeitet werden.



Die Feige wird überall am Mittelmeer angebaut, aber auch in Brasilien, USA, Neuseeland, Südafrika und Australien.

Feigen gibt es mit grüner, dunkelroter, violetter oder schwarzer Schale, und sie sind meist mit einem weißlichen Schleier überzogen. Ihr aromatisches Fruchtfleisch ist rosa bis rötlich und mit vielen gelben Samenkörnern durchsetzt.

Bei vielen Sorten kann die dünne Schale mitgegessen werden. Dickere Schalen können einfach abgezogen werden. Da Feigen, wie Ananas und Kiwi, ein Eiweiß spaltendes Enzym enthalten, sollte man die frischen Früchte nicht mit Milchprodukten mischen, da diese sonst bitter werden.

Besonders gut passen Feigen zu Kompott, Pasten, Sirup, Essig, Konfitüren oder Chutneys.

Wunderbar harmonieren die süßen Paradiesfrüchte auch mit herzhaften Leckereien wie Schinken, Käse oder Salami.



Hauptanbaugebiete der Pitahaya sind Kolumbien, Nicaragua, China, Vietnam und Israel. Im Handel sind folgende Sorten erhältlich: Eine rote mit weißem oder rotem Fruchtfleisch. Sie kommen wie die gelbe Pitahaya aus Asien. Sie haben flammenartige Schuppen, welche gelbgrüne oder rote Spitzen besitzen.

Umgangssprachlich wird die Pitahaya auch „Drachenfrucht“ genannt, da die Oberfläche der Vorstellung einer Drachenhaut ähnelt. Die rotfleischige Frucht schmeckt am intensivsten. Die rote und gelbe Pitahaya mit weißem Fruchtfleisch sind fast geschmacksneutral.

Das Fruchtfleisch ist kiwi-ähnlich und hat viele kleine schwarze Samen. Die gelbe Pitahaya aus Kolumbien besitzt zapfenartige Wölbungen, von denen vor dem Transport die Dornen entfernt werden. Ihr Geschmack ist süß und aromatisch.

Alle Früchte sind durch den hohen Wassergehalt sehr erfrischend. Pitahayas werden aufgrund ihrer Farbe meist zu Dekorationszwecken benutzt. Man kann sie aber auch wie eine Kiwi auslöffeln oder im Obstsalat, auf Torten, als Eis, in Milchshakes, aber auch mit Schinken und Käse und zu Fisch servieren.



Physalis, auch „Kap Stachelbeere“ genannt, wird hauptsächlich in Kolumbien (Südamerika) angebaut.

Sie wird in ihrer natürlichen, bastartigen Blatthülle zum Verkauf gebracht. Die Hülle dient als Schutz vor Druckstellen und sieht sehr originell aus.

Der Geschmack ist zuckersüß mit einem exotisch-säuerlichen Aroma und erinnert an den Geschmack der Stachelbeere und Ananas.

Die Physalis wird roh gegessen und eignet sich mit aufgeblätterter Hülle besonders gut zum Dekorieren von Desserts und kalten Platten.



Kumquats, auch „Zwergorangen“ oder „Zwergpomeranzen“, sind eine Pflanzengattung der Familie der Rautengewächse. Sie sind eng mit den Zitruspflanzen verwandt.

Die Kumquat stammt ursprünglich aus Asien, wird aber heute auch in Amerika, Afrika und in den wärmsten Lagen Südeuropas angebaut.

Die Frucht wird in der Regel mit Schale und Kernen gegessen, die Schale schmeckt eher herb-süßlich, das Fruchtfleisch bitter bis sauer.

Möchte man sie roh verzehren, sollte man sie vorher mit warmem Wasser abspülen und anschließend zwischen den Fingern oder Handflächen rollen. So wird die Schale weicher und entfaltet ihr Aroma.

Kumquats schmecken in allen Gerichten, in denen auch Orangen verwendet werden. Sie passen sehr gut als Sauce zu Geflügel und Lamm sowie als fruchtige Zutat in Salaten. Man kann sie zu Marmelade einkochen oder zu Desserts reichen.



Limquats, oder auch Limequats, sind entstanden durch eine Kreuzung von Limetten und Kumquats.

Die kleinen Früchte kommen aus Israel und Italien und haben eine Größe von 2 - 4 cm.

Die Schale, die das weiße saftartige Fruchtfleisch überdeckt, ist grün bis gelb, glatt und dünn. Das Fruchtfleisch unterteilt sich in sechs bis neun Segmente und enthält hellbraune Kerne.

Sie schmeckt intensiv sauer und die Schale hat das Aroma einer Limette.

Limquats können roh mit Schale verzehrt oder zu Longdrinks, Torten und Desserts serviert werden.



Die mit Gurke, Zucchini und Kürbis verwandte Chayote wächst heute in vielen tropischen und subtropischen Ländern wie Mittel- und Südamerika, Indien, USA oder Afrika.

Die birnenförmige grüngelbe Frucht ist unregelmäßig längs gefurcht und besitzt einen weichen bis harten Kern.

Je nach Sorte besitzt die Schale weiche Stacheln und hat ein weißes oder grünes Fruchtfleisch.

Geschmacklich erinnert die Chayote an eine Mischung aus Gurke und Zucchini und wird deshalb oft als Gemüsebeilage, im Salat, zu Eintöpfen, gefüllt oder überbacken serviert.

Verwendbar sind sie aber auch als Obst in einer gesüßten Nachspeise.





Die Quitte sollte nicht roh verzehrt werden, da sie einen sauren, bitteren und holzigen Geschmack besitzt. Jedoch geschält, entkernt und gegart ist sie eine tolle Beilage zu jeder süßen und herzhaften Speise.

Vorher muss man allerdings den Flaum der jungen Quitte aufgrund von Bitterstoffen mit einem Tuch entfernen. Danach dient sie als Marmelade, Gelee oder zur Herstellung von Säften.

Die Hauptsaison der Quitte ist von September bis November und wird meist aus Frankreich oder der Türkei nach Deutschland importiert. Vor allem nach langen Sommermonaten schmeckt sie sehr aromatisch.

Unterschieden wird zwischen der herben Apfelquitte und der mildereren Birnenquitte.



Die Tamarillo stammt ursprünglich aus dem südamerikanischen Raum.

Die Hauptexporteure sind heutzutage Neuseeland und die USA. Bei der Tamarillo unterscheidet man grundsätzlich zwischen 2 Sorten: der portugiesischen und der afrikanischen.

Die Portugiesische ist klein, wie ein Wachtelei, dunkelrot und sehr süß. Die Afrikanische ist ei-groß, im reifen Zustand rot, herber und wird in unseren Breiten häufiger genutzt.

Durch das Brühen in Wasser lässt sich die Schale der Tamarillo leichter lösen und schmeckt roh, vor allem gewürzt mit Salz und Pfeffer, als Beilage zu Fleisch, aber auch in Saucen oder Kompott sehr gut.



Die Süßkartoffel wird in wärmeren Ländern der Erde angebaut und ist dort Hauptnahrungsmittel.

Erzeugerland Nr. 1 ist North Carolina an der Ostküste der USA. North Carolina bietet durch das feucht-subtropische Klima und den sandigen Lehmboden hervorragende Bedingungen für den Anbau von Süßkartoffeln.

Die Süßkartoffel ist ganzjährig verfügbar. Wie der Name schon sagt, schmecken die extrem stärkehaltigen Knollen süß. Gekocht, gebacken oder gebraten – die Süßkartoffel lässt sich wie die Kartoffel zubereiten.

Gern wird die Knolle zu Suppen, Püree oder als Gratin verarbeitet und in Süßspeisen verwendet.



Artischocken sind nicht nur sehr bekömmlich und gesund, sondern außerdem eine Augenweide.

Die größten Erzeuger sind Frankreich und Spanien, jedoch variieren die Erntezeiten in den einzelnen Ländern. Dadurch sind die Artischocken das ganze Jahr über verfügbar.

Die Artischocke bringt nicht nur einen einzigartigen feinherben und zartbitteren Geschmack mit sich, sondern auch eine Bekömmlichkeit und wohltuende Wirkung auf Magen, Galle und Leber.

Es gibt die Artischocken als grüne, violett grüne und weiße (hellgrüne) Variante. Am beliebtesten ist jedoch die grüne, große Artischocke mit breitem, fleischi-gem Boden. Artischocken isst man niemals roh, sondern stets gekocht oder geschmort.



Topinambur, auch bekannt als „Erdartischocke“, wird heute vor allem in Südfrankreich angebaut.

Sie wird von Oktober bis März geerntet und hat durch ihre dünne Schale eine kurze Haltbarkeit. Topinambur hat einen angenehmen und nussigen Geschmack.

Sie kann auch roh und ungeschält verzehrt werden.

Im Gegensatz zur Kartoffel enthält Topinambur keine Stärke, sondern Inulin. Inulin ist ein stärkeähnliches Kohlenhydrat, das besonders Zuckerkrankte (Diabetiker) gut vertragen.

Die Exotenauswahl ist konzipiert und zusammengestellt von den Auszubildenden der Manss GmbH Frischeservice.

## MANSS GMBH FRISCHESERVICE

### HAMM

Gallberger Weg 34  
59063 Hamm  
Tel.: 02381 954-0  
Fax: 02381 954-2774  
vertrieb@manss.de

### OSNABRÜCK

Wersener Straße 58  
49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 50048-0  
Fax: 0541 50048-18  
vertrieb@manss.de

### KREFELD

Hentrichstraße 55-57  
47809 Krefeld  
Tel.: 02151 51878-0  
Fax: 02151 51878-42  
vertrieb@manss.de



### BÜROZEITEN

Montag – Freitag: 06.00 – 23.00 Uhr  
Samstag: 07.00 – 15.00 Uhr  
Sonntag: 07.00 – 14.00 Uhr  
18.00 – 23.00 Uhr