

## Thailands Früchte: Süss, sauer, nahrhaft



© Thaihom Enterprises und Josef Burri 2020  
Stand: 31.08.2020



Thailand gilt als Land der hundert Früchte. Vielleicht sind es auch ein paar weniger oder mehr. Die Anzahl der unterschiedlichsten Früchte mit einem breiten Spektrum an Geschmacksnuancen ist auf jeden Fall bemerkenswert. Der Genuss von manchen Früchten setzt eine gewisse Fingerfertigkeit voraus, um überhaupt an das Fruchtfleisch heranzukommen. Für Einheimische ist das kein Problem. Was unterscheidet den Thai sonst noch vom Europäer beim Genuss von Früchten? Während der oder die Farang die verführerische Süsse der vollreifen Früchte genießt, isst der Thailänder manche Früchte, wenn sie noch "grün", also nicht vollständig ausgereift sind. Ausserdem tunkt der Thai die Fruchtschnitze in Salz oder gar Chilisaucen und Zitronensaft. Geschmacklich ergibt sich daraus eine Mischung zwischen süss und salzig oder zwischen süss und sauer, wie wir sie auch bei süss-sauren Gerichten kosten (oft in der Kombination von Schweinefleisch mit Ananas). Der Gaumen der Thai ist im Vergleich mit jenem der Westeuropäer viel stärker auf Nuancen programmiert: Sauer ist nicht einfach sauer, abhängig von den Früchten, die zum Säuern verwendet werden. Schon die Frucht selbst sorgt dafür, dass Süsse neben Säure zu liegen kommt. Und ausserdem hält Saures schädliche Mikroben fern. Die thailändische Küche strebt Ausgleich und Harmonie an; deshalb mischt sie die vorherrschenden Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, scharf). Was die Thai sonst noch mit Früchten anstellen, beweist ein besonderes ästhetisches Faible: Früchte- und Gemüseschnitzereien sind eine Augenweide. Sie machen auf einer festlichen Tafel viel her und sind für manche Europäer einfach zu schön, um in Windeseile verschlungen zu werden. Was Europäer und Thai verbindet: Die Liebe zu Früchten aller Art hält an; denn Früchte gelten als gesund. Drinks und Shakes mit Fruchtsäften sind populär, besonders bei jungen Menschen.

*Ananas (Saparot, lat. Ananas comosus, engl. Pineapple):*

Die Ananas ist keine einheimische Frucht, sondern stammt ursprünglich aus Zentralamerika. Thailand, wo mehrere Sorten angebaut werden, hauptsächlich in südlichen und südöstlichen Provinzen, ist ein wichtiges Produktionsland für Konserven. Die frischen Früchte schmecken aber unvergleichlich besser als die Dosenananas. Die vitamin- und mineralstoffreiche Frucht wird bei der Ernte über dem Wurzelstock abgeschnitten, aus dem dann Schösslinge für neue Pflanzen spriessen. Auch der Fruchtschopf ist in der Lage, neue Wurzeln zu schlagen. Die Reifezeit für die Früchte beträgt zwölf bis 14 Monate. Die Verwendung in der thailändischen Küche variiert je nach Reifegrad: Saure (nicht ausgereifte) Früchte landen im Curry oder süsssauren Gerichten (beispielsweise in Kombination mit Paprika, Tomaten, Karotten und jungen Maiskolben), süsse dagegen werden frisch verspeist.

*Bael, Steinfrucht oder Bengalische Quitte (Matuhm, lat. Aegle marmelos, engl. Bael, Bengal quince):*

In Thailand sieht man die getrockneten Scheiben der Frucht häufig. Die Schale ist so hart, dass erhebliche Verletzungsgefahr besteht, wenn die Frucht vom Baum fällt; deshalb heisst sie auf Deutsch auch zutreffend Steinfrucht. Für die Teezubereitung: die Fruchtscheiben in kaltem Wasser aufsetzen, erhitzen und 15 bis 20 Minuten köcheln, dann absieben und mit Honig, Stevia oder Rohrzucker süssen (auch als Iced Tea<sup>1</sup> erfrischend). Der Tee regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Die ganze Pflanze findet breite Anwendung in den ethnomedizinischen Systemen Süd- und Südostasiens mit einer langen Liste von Indikationen. In Thailand ist das leicht süssliche Fruchtfleisch vor allem wegen seiner leicht abführenden Wirkung geschätzt.

*Banane (Glua, lat. Musa x paradisiaca, engl. Banana):*

Am besten alles über Bananen vergessen. In Thailand gibt es etwa vierzig verschiedene Sorten in den Farben gelb, grün, orange und dunkelrot und mindestens zwanzig Zubereitungsarten: als Gemüse, Nachspeise oder gegrillt. Die Blätter dienen als Hülle für mancherlei Speisen oder als Regenschirm. Gekochte männliche Bananenblütenknospen schmecken ähnlich wie Artischockenherzen und werden mit saurer Tamarinde als Salat angerichtet. (Weibliche Knospen reifen zu Früchten.) Bananepulver aus unreifen, getrockneten Früchten hilft bei der Behandlung von Magengeschwüren. Daneben werden der Banane, die relativ kalorienreich ist, eine Reihe von weiteren therapeutischen Wirkungen vor allem im Magen-Darm-Trakt zugeschrieben. Das gilt nicht nur für Kleinkinder. Die Banane führt auch Erwachsenen bis ins hohe Alter wichtige Nährstoffe zu. Die Bedeutung der Banane für Thailand lässt sich daran ablesen, dass im Jahr 2000 das erste internationale Bananen-Symposium mit Teilnehmern aus 120 Ländern in Bangkok stattfand. Ein thailändischer Bananen-Club kümmert sich um den Erhalt der gefährdeten Bananenarten und setzt sich für die Bananen-Forschung ein.

---

<sup>1</sup> Iced Tea ist nicht mit Eistee (gekühlter Tee) zu verwechseln: Für einen Iced Tea gibt man einige Eiswürfel in ein Glas oder einen Becher und giesst den heissen Frucht-, Kräuter- oder Schwarztee über das Eis.



*Brotfrucht (Sah-Keh, lat. Artocarpus altilis, engl. Breadfruit):*

Bis zwei Kilos wiegen die Baumfrüchte, die im ausgereiften Zustand eine hellgelbe Farbe haben. Verwendet werden die Früchte, wenn die derbe Haut grünlich-gelb ist, für curry-artige Gerichte Südthailands. Die ursprüngliche Heimat des Baumes liegt im tropischen Südostasien. In Zentral- und Nordthailand ist der Baum gelegentlich in Parks und Gartenanlagen im Umfeld von repräsentativen Gebäuden anzutreffen.

*Cashew, Nierenbaum (Mamuang-him-maphahn, Tamjao u.a., lat. Anacardium occidentale, engl. Cashew):*

Die meisten Menschen kennen die gebogenen Cashewnüsse (thai: mät mamuang), die am unteren Ende des Fruchtstils sitzen. Ihr Ölgehalt beträgt rund 46 Prozent, und sie haben einen hohen Nährwert. Aber wer weiss schon, dass der aufgeblähte Fruchtstil ebenfalls als saftige "Frucht" verspeist werden kann? Die Portugiesen brachten den "Wunderbaum", dessen sämtliche Teile Verwendung finden, seinerzeit vom tropischen Amerika nach Asien. In Thailand finden wir ihn vor allem im Süden.

*Drachenfrucht (Kähw mang koon, lat. Hylocereus undatus, engl. Dragonfruit):*

Die Kaktus-Pflanze mit ihren in der Nacht duftenden Blüten benötigt eine Kletterhilfe. Sie stammt ursprünglich aus Mittelamerika, und die Frucht ist in Thailand noch nicht sehr lange im Handel (auch unter dem Namen Pitahaya bekannt). Die Fruchtschale ist auffällig pinkfarben. Das weisse Fruchtfleisch ist mit winzig kleinen und essbaren Samen durchsetzt und schmeckt nicht besonders auffällig, erfrischt aber mit einem hohen Wasseranteil. Der Gehalt an Eisen, Calcium, Phosphor sowie Vitamin B und C ist relativ hoch, und wer die Frucht regelmässig genießt, erfreut sich einer guten Verdauung.

*Duku (Loongkoong, lat. Lansium domesticum, engl. Duku):*

Die knapp pflaumengrosse Frucht ist von einer gold- bis dunkelgelben Schale umgeben und enthält ein weissliches, schnitzförmig angelegtes Fruchtfleisch, das äusserst delikates, entfernt honigartig schmeckt, dabei aber eine angenehme Säure entwickelt (etwas an Grapefruit erinnernd). Einige der jeweils fünf Schnitze pro Frucht enthalten einen bitteren Kern, der nicht gegessen werden kann. Saison: regional unterschiedlich, nach der Regenzeit. Etwas runder und kleiner als die vor allem in Südthailand verbreitete Duku-Frucht ist eine oft etwas säuerlich schmeckende Varietät namens Lahngsaht (siehe unter Lansibaum).



*Durian (Thurian, lat. Durio zibethinus, engl. Durian):*

Fledermäuse verbreiten die Pollen des stattlichen Baumes. In Thailand soll es einmal rund hundert Sorten gegeben haben. Mit dem Ersatz von Durian-Plantagen durch ertragreichere Gummiplantagen verschwanden mehr und mehr von ihnen. Auf den Märkten finden sich praktisch nur noch drei Sorten (Chanie, Monthong und Kan jao). Die recht grosse Frucht (grösser als eine reife Ananas, die Haut ist mit pyramidenförmigen Stacheln besetzt), die auch Drachen- oder Stinkfrucht genannt wird, ist mit nichts zu vergleichen. Sie riecht abscheulich penetrant und hat einen einmaligen komplexen Geschmack im Gaumen. Reifes

Fruchtfleisch zergeht auf der Zunge wie Butter. Kein Wunder, dass sich Heimweh-Asiaten mit genügend Zaster den Luxus leisten, nur wegen der "Königin der Südfrüchte" nach Asien zu fliegen. Saison in Thailand: April bis August. Keinesfalls nach oder zusammen mit Alkohol geniessen (Vergiftungsgefahr) und nicht mit ins Handgepäck für den Rückflug nach Zürich oder Frankfurt nehmen, da sich sonst im ganzen Flugzeug ein unangenehmer Gestank verbreitet. Überhaupt werden die Früchte möglichst frisch, meistens schon am Fruchtestand oder sogar auf der Durian-Plantage gegessen. Dann sind sie nämlich am besten, und der Gestank verpestet nicht das Auto und dann das ganze Haus. Mehrere Studien wollen gesundheitsfördernde Eigenschaften der Frucht belegen: Die Durianfrucht enthält einen hohen Anteil an Kalium und Antioxidantien, stimuliert das Immunsystem und senkt den Cholesterinspiegel.

*Erdbeeren (Satoobölie, lat. Fragaria sp., engl. Strawberry):*

Die thailändische Bezeichnung entspricht dem englischen "Strawberry" in thailändischer Aussprache. Erdbeeren werden im Norden angebaut, sind aber weit vom Geschmack entfernt, den wir von den Gartenerdbeeren unserer Kindheit kennen. Saison: Dezember bis März.

*Gandaria (Maprahng, lat. Bouea macrophylla, engl. Marian Plum oder Plum Mango):*

Die im reifen Zustand pflaumengrossen, gelblich-orangen Früchte enthalten einen Kern. Das saftige, feste Fruchtfleisch ist von einer dünnen Haut überzogen und schmeckt sauer bis süss, je nach Variante und Reifungsgrad. Hauptreifezeit in Thailand ist Januar bis April. Der in Südostasien heimische Baum ist ein Verwandter der Mango. Neben der Maprahng gibt es in Thailand eine Variante mit etwas grösseren Früchten, die Majongchid heissen. Die jungen Blätter sind, in Chili-Paste getunkt, ebenfalls eine lokale Delikatesse.

*Granatapfel (Thapthim, lat. Punica granatum, engl. Pomegranate):*

Die orangen-grossen, runden Früchte enthalten eine Menge von rubinroten Samen. Aus ihnen und dem Samenmantel wird der saure Granatapfel-Saft gewonnen. Im Westen bekannt ist der



Grenadine-Sirup, der früher manche durstige Kinder-Kehle labte. (Heute enthält er, wenn überhaupt, nur noch kleine Mengen Granatapfelsaft.) In Thailand dient die nicht einheimische Pflanze eher dekorativen als kulinarischen Zwecken.

*Guave (Farang, lat. Psidium guajava, engl. Guava):*

Ebenfalls ein Importprodukt ist die Apfel-Guave. Sie stammt ursprünglich aus dem tropischen und subtropischen Amerika und ist heute in Thailand weit verbreitet. Die Pflanze gelangte im 17. Jahrhundert ins damalige Siam unter König *Narai*. Die dünne, grüne Schale ist essbar, ebenso die vielen Kernchen in der Mitte der Frucht. Sie schmeckt nicht sehr süß. Die Thailänder essen sie vorwiegend mit Salz. Die Guave ist reich an den Vitaminen und enthält ausserdem Kalzium, Eisen und Kalium. Die Blätter werden in der Naturheilkunde für die verschiedensten Indikationen (beispielsweise bei Diabetes) verwendet.

*Gurkenbaum (Taling Pling, lat. Averrhoa bilimbi, engl. Cucumber Tree):*

Ein Baum mit gurkenähnlichen Früchten, die extrem sauer schmecken und kaum auf den Märkten zum Verkauf angeboten werden. Man findet das Fruchtfleisch während der heissen Jahreszeit, wenn die Früchte reif sind, gelegentlich in Currys und vegetarischen Gerichten.



*Jackfruit (Khanun, lat. Artocarpus heterophyllus, engl. Jackfruit):*

Die bis zu 50 Kilogramm schweren Früchte wachsen direkt am Stamm eines Baumes indischen Ursprungs. Sie sind in ganz Südostasien- und Südasien populär und gelten als äusserst nahrhaft. In der veganen und vegetarischen Küche wird sie immer beliebter, weil das Fruchtfleisch als Fleischersatz dient. Jede Frucht enthält fleischige, knollenartige Fruchtgehäuse, die sorgsam herausgelöst, von den sie umgebenden Häutchen befreit und entkernt werden. Diese Fruchtgehäuse schmecken frisch am besten und erinnern, je nach Geschmacksempfinden, am ehesten an Banane oder Grapefruit. Die pro Frucht bis zu 500 Kerne sind ebenfalls essbar und werden im Salzwasser gekocht und dann beispielsweise für ein Panähg-Curry verwendet. Die junge Frucht wird auch als Gemüse zubereitet.

*Jambolanpflaume (Ton wah, lat. Syzygium cumini, engl. Jambolan Plum):*

Der sehr langlebige Baum verbreitete sich vom indischen Subkontinent aus in ganz Südostasien und wurde später in weiteren tropischen und subtropischen Regionen angepflanzt. Die länglichen Früchte gleichen Oliven oder grossen Beeren, die sich im Reifeprozess allmählich von grüngelb nach schwarz verfärben. Die Samen werden im Ayurveda sowie in der Unani-Medizin

und chinesischen Medizin verwendet. In Thailand werden die süßen Früchte mit einem leicht säuerlichen Einschlag frisch verzehrt. Sie enthalten viel Kalium, Magnesium und Phosphor.

*Jujuba-Frucht (Phutsah, lat. Zizyphus mauritiana, engl. Jujube):*

Die runden, ovalen oder länglichen, grüngelben Früchte von unterschiedlicher Grösse, mit einem Kern in der Mitte und einer Haut wie bei einem Apfel, schmecken frisch am besten. Ihr leicht säuerlicher Geschmack erinnert an jenen von Äpfeln. Sie werden auch gedörnt, zu Nachspeisen weiterverarbeitet oder ausgepresst, um den Saft zu verwenden.

*Kokosnuss (Maphrau, lat. Cocos nucifera, engl. Coconut):*

Der frische Saft der unreifen Früchte stillt den Durst und beruhigt den übersäuerten Magen. Die Milch der ausgereiften Früchte wird für verschiedene Currys, Suppen und Süßspeisen verwendet. Eine kulinarische Rarität ist das Herz der Kokospalme, das sich am oberen Ende des Stammes befindet. Jeder Teil der Kokospalme ist nützlich. Bevor die Blüten aufgehen, werden sie ausgepresst und zu Zucker verarbeitet. Aus dem getrockneten Fleisch der Nüsse (Kopra) wird durch Pressung Kokosöl gewonnen, das als Speiseöl und für kosmetische Zwecke Verwendung findet. Die Schale dient der Kohleherstellung oder wird in Fasern aufgetrennt und zu Matratzen und Kissen weiterverarbeitet. Aus dem harten Teil der Schale entstehen unter kundigen Händen kunsthandwerkliche Gegenstände. Die Palmwedel, in dünne Streifen geschnitten, enden als Körbe, Hüte, Hauswände oder Dächer. Der Stamm dient als Baumaterial.

### **Thailands Palmen**

Rund 1300 Arten gehören in Thailand zur grossen Familie der Palmen. Am weitesten verbreitet sind vier Arten: die Kokospalme (*Cocos nucifera*), die Ölpalme (*Elaeis guineensis*, traditionellerweise für die Herstellung von Speise- und Kosmetiköl, seit einigen Jahren und in zunehmendem Masse auch für die Herstellung von Treibstoff für Fahrzeuge), die Nipapalme (*Nipa fruticans*, siehe unten) sowie die Zuckerpalme (*Arenga pinnata*, siehe unten). Kokospalmen sind übrigens für Menschen bei weitem gefährlicher als Haifische. Jährlich werden weltweit rund 150 Menschen durch herabfallende Kokosnüsse erschlagen, während "nur" zehn Personen durch Hai-Angriffe sterben (genaue Zahlen unbekannt, aber das Grössenverhältnis dürfte stimmen). In der traditionellen Landwirtschaft klettern Kurzschwanz-Makaken (Schweinsaffen) die Bäume hoch, drehen die reifen Kokosnüsse ab und lassen sie zu Boden fallen. Die perfekten Kletterer sind nach einem mehrjährigen Training in der Lage, selbst die höchsten Bäume zu erklimmen und nur die braunen, nicht aber die unreifen grünen Früchte zu drehen, bis sie auf den Boden fallen. Ein geschickter Affe bringt es so auf tausend Kokosnüsse am Tag. Diese Art der Ernte ist bei Tierschützern in Verruf geraten, die nicht verstehen wollen, dass in Thailand Makaken wie in Europa Rinder oder Pferde als Nutztiere gehalten werden. Zu diskutieren sind allerdings der Herkunftsnachweise (Zucht oder Wildfang), die Trainingsmethoden und die Haltungsbedingungen der Makaken.

*Lansibaum (Lahngsaht, lat. Lansium domesticum, engl. Langsat):*

Die knapp pflaumengrosse, leicht ovale Frucht ist von einer goldgelben bis braunen Schale umgeben und enthält ein weissliches, schnitzförmig angelegtes Fruchtfleisch, das säuerlich

schmeckt und in ausgereiftem Zustand auch eine gewisse Süsse aufweist. Einige der jeweils fünf Schnitze pro Frucht enthalten einen bitteren Kern, der nicht gegessen werden kann. Eine Varietät ist die leichter zu schälende Duku-Frucht. Der Lansibaum wurde früher vor allem in der Provinz Uttharadit angebaut, wegen der begehrten Frucht, aber auch weil der Wurzelstock die Bodenerosion verhindert und Erdbeben vorbeugt. Saison: nach der Regenzeit.

*Limone, Limette, Zitrone (Manaao, engl. Lime):*

Thailand kennt mehrere Zitrusfrüchte, wobei unter "Manaao" gewöhnlich die grüne Limette verstanden wird:

- Die Limette (lat. *Citrus x aurantiifolia*) ist rund, grün und etwas kleiner und dünnhäutiger als die bei uns bekannte Zitrone (lat. *Citrus x limon*). Sie wird für Limettensaft verwendet, gibt verschiedenen Speisen den Zitrusgeschmack und hilft bei Husten.
- Die derben, dunkelgrünen und rundlichen Blätter der Kaffirlimone oder Kaffernlimette (Makruht, lat. *Citrus hystrix*) würzt die süß-saure Suppe mit dem Namen "Tom Yam". Sie finden sich auch in Currys. Pfannengerührte Fleischgerichte enthalten manchmal in Streifen geschnittene Blätter. Die Frucht hat eine höckrige, dunkelgrüne Schale mit einem intensiven Duft. Die Blätter lassen sich gut im Tiefkühler aufbewahren.
- Die Calamondinorange (Manau wahn, lat. *Citrofortunella mitis*), die in Europa Wintergärten ziert, gilt in Thailand als "süße" Limone, ist also weniger sauer als andere Zitrusfrüchte. Das Aroma erinnert manche Geniesser an den Moschus-Duft.
- Die Bitterorange Som Sa (lat. *Citrus x aurantium*), deren Schale früher ein beliebtes Würzmittel für Nudelgerichte Zentralthailands war, ist heute fast vollständig verschwunden.

*Litschi (Lin Chie, lat Litchi chinensis, engl. Lychee):*

Rote, unebene Schale, glasiges Fruchtfleisch, braun-schwarzer Kern, süßer Geschmack mit einer Spur Säure. Früchte mit einer bräunlichen Farbe sind überreif. Die Hauptanbaugebiete dieser ursprünglich aus Südchina stammenden Frucht liegen im Norden. Saison: April bis Juni.

*Longan (Lam jai, lat. Dimocarpus longan, engl. Dragon's Eye Fruit):*

Kleine, runde Form, braune Schale, weisses Fruchtfleisch, in der Mitte brauner Kern, ähnlich wie Litschi. Die Früchte wachsen in Büscheln und werden frisch oder zubereitet als Nachspeise gegessen. Die Longan sind eine Spezialität der Provinzen Lamphun und Chiang Mai, gelangten aber ursprünglich aus China nach Thailand. Saison: Mai bis Juli.

*Madan (Madan, lat. Garcinia schomburgkiana, engl. Madan):*

Säure in thailändischen Spezialitäten kommt nicht nur vom Limettensaft, sondern auch von anderen Früchten wie beispielsweise dem einheimischen Madan, dessen Saft zu einer speziellen Chilisauce verarbeitet oder für die Säuerung von Suppen verwendet wird. Die Früchte sind reich an Vitamin A und Calcium. Blätter, Wurzeln und Früchte werden in der thailändischen Volksmedizin gegen Husten, Menstruationsbeschwerden und Diabetes eingesetzt. Essbar sind auch die Blätter, entweder im Salat oder gekocht.

*Mango (Mamuang, lat. Mangifera indica, engl. Mango):*

Es gibt in Thailand über ein Dutzend verschiedene Sorten unterschiedlichen Süssegrades. Ein unvergleichlicher Leckerbissen für uns sind natürlich die honigsüßen Früchte. Für kundige Feinschmecker ist die Mango (wie die Durian) ein Grund für eine Reise nach Asien, zumal sich die reifen Früchte mit ihrem göttlichen Aroma praktisch nicht transportieren lassen. Sie vertragen nämlich keinen Druck und keine tiefen Temperaturen. Wer es trotzdem probieren möchte, umwickelt die Früchte am besten mit reichlich Zeitungspapier oder mit einem Küchentuch und lässt sie zu Hause eingepackt bei Zimmertemperatur ausreifen. Vor Ort schneiden kundige Hände die Frucht, die leicht aus der Hand flutscht und dann hässliche Flecken hinterlässt, mit einem geeigneten Messer auf; die Entfernung der Schale mit dem Schweizer Offiziersmesser lässt man besser bleiben. Den flachen Kern in der Mitte darf man ruhig in die Hand nehmen und ablutschen. Die sauren Sorten werden zu Salaten verarbeitet oder, in längliche Stücke geschnitten, in Chili und Salz getunkt und dann verschlungen. Letzteres mundet aber eher asiatischen Gaumen. Eine Delikatesse sind Mango-Schnitze, die mit in Kokosnuss-Milch gesüßtem Klebreis gegessen werden. Saison: März bis Juni.

*Mangostine (Mangkhut, lat. Garcinia mangostana, engl. Mangosteen):*

Derbe, dunkelrote bis violette Schale (nicht essbar), süß-saures, wässriges Fruchtfleisch in Form von sechs oder sieben weissen Schnitzen, von denen einige einen Kern enthalten. Die getrocknete Fruchtschale wird bei Entzündungen wie Akne, bei Durchfall und gegen Pilzerkrankungen verwendet. Das Fruchttinnere sowie der daraus hergestellte Fruchtsaft enthalten wie der Auszug aus der Fruchtschale verhältnismäßig große Mengen von antioxidativ wirkenden Xanthonen, Katechinen und Polyphenolen. Saison: April bis August.

*Maulbeere (Moon, lat. Morus alba und Morus nigra, engl. Maulberry):*

Die nährstoffreiche Frucht der Maulbeere sieht ähnlich aus wie eine Brombeere und wird in Thailand meistens zu Fruchtsaft verarbeitet. Die "weisse" Maulbeere ist zuerst weisslich-grün und wechselt dann die Farbe zu lila und violett. Der Pflanze werden positive Eigenschaften bei Diabetes, Verstopfung, grauem Haar, Entzündungen, Husten und anderen Gebrechen nachgesagt. Die Blätter der weissen Maulbeere, die ursprünglich aus Nordchina stammt, werden zu Tee für Diabetes-2-Patienten verarbeitet oder während rund sechs Wochen den Seidenraupen verfüttert, bis sie sich verpuppen.

*Nipapalme (Chahk, lat. Nypa fructicans, engl. Nipa Palm):*

Der in Südostasien einheimische Baum wächst auf Sumpfgelände oder im Brackwasser. In Küstengebieten hat er eine ähnliche Funktion wie die Mangroven, die einen Schutzwall gegen die Erosionskräfte des Meeres bilden. Die Palmwedel werden zum Bedecken von Gebäuden, aber auch für kunstvolles Flechtwerk verwendet. Das weisse Fruchtfleisch der unreifen Samen, in Zuckersirup erhitzt, schmeckt als Süßspeise. Der Saft der Blütenstände kann zu Alkohol und Zucker weiterverarbeitet werden.





*Noni (Joo Bahn, lat. Morinda citrifolia, engl. Noni):*

Der Noni-Baum findet sich in thailändischen Hausgärten. Die ovalen, knapp tennisball-grossen, höckrigen Früchte sind von einer wächsernen, grünlichen Farbe. Frucht und Fruchtsaft werden vor allem zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Wirklich nachgewiesen sind die vielen Indikationen dieser Novel-Food-Pflanze jedoch kaum, abgesehen von den antioxidativ wirkenden Eigenschaften.

*Orange (Som, lat. Citrus sinensis, engl. Orange, Tangerine):*

Die thailändischen Orangen schmecken eher nach Mandarinen und sind nur unwesentlich grösser als diese. Zahlreiche Plantagen im Norden Thailands haben sich auf den Anbau von Orangen spezialisiert.

*Papaya (Malakoo, lat. Carica papaya, engl. Papaya):*

Der Fruchtbaum gelangte im 16. Jahrhundert aus Zentralamerika nach Südostasien und findet sich heute praktisch in jedem Baumgarten Thailands, vor allem natürlich auf dem Land. Das Fruchtfleisch, die Blätter und besonders die Kerne enthalten ein appetitanregendes und verdauungsförderndes Enzym (Papain), das auch als Zartmacher für Fleisch Verwendung findet. Bei der Behandlung und Vorbeugung von Wundinfekten helfen standardisierte Papain-Präparate. Die nicht ausgereiften Früchte, in Streifen geschnitten, sind ein wichtiger Bestandteil für den aus dem Nordosten stammenden Papaya-Salat (Som Tam). In Zentralthailand landen die unreifen Früchte in einem säuerlichen, suppenähnlichen Curry (Kähng som) oder in anderen Gerichten. Die reife Frucht ist reich an Vitaminen und Antioxidantien.

#### **Somtām – Die Weltreise des Papaya-Salats**

Sowohl der Papaya wie auch der Chili kamen dank den Portugiesen von Amerika nach Thailand, wo sie sich zu einer Spezialität verbanden, die heute als typisch thailändisch gilt. Dabei entstand Somtam eigentlich zuerst in Laos und im bettelarmen Nordosten, wo Schmalhans als Küchenchef obwaltete und aus dem Nichts heraus Kombinationen ersann, um die Mägen der hungrigen Bewohner zu stopfen. Von da aus trat der Somtam einen bemerkenswerten Eroberungsfeldzug an, zuerst in Thailand selbst, wo der Somtam früher nicht bekannt war, und dann auf der ganzen Welt – und dies trotz hartnäckiger Widerstände sensibler westlicher Nasen. Mittlerweile gibt es tausend Arten, wie Somtam zubereitet werden kann. Zu den Grundbestandteilen gehören: grüner (nicht ausgereifter) Papaya, frischer Chili (Phrik Khie Nuh), Knoblauch, eine Prise Zucker, Tomaten, Fischsauce, Limettensaft. Die Thai verwenden oft auch getrocknete Süßwassergarnelen. Andere Zutaten können nach Belieben beigemischt werden. Alle festen Bestandteile, auch die in feine Streifen geschnittene Papaya, werden im Mörser gequetscht und mit den flüssigen Zutaten vermischt. Anstelle von Papaya können auch andere relativ feste Früchte verwendet werden (beispielsweise säuerliche Äpfel).

*Pomelo (Som-Oh, lat. Citrus grandis, engl. Pomelo oder Shaddock):*

Die grösste Zitrusfrucht erreicht beinahe die Grösse eines Fussballs. Nach dem Entfernen der grünen Schale und den weissen Häutchen kommt ein Fruchtfleisch zum Vorschein, das erstaunlich wenig Saft und überraschend viel Süsse enthält. Saison: August bis Oktober.

*Rambai (Mafai, lat. Baccaurea dulcis, engl. Rambai):*

Die Früchte mit einer hellgelben, gelegentlich mit einer rosafarbenen Schale sind etwas kleiner als ein Tischtennis-Ball. Sie wachsen in Büscheln an mitunter recht hohen Bäumen im Dschungel. Das Fruchtfleisch schmeckt in der Regel süss. Die Haupterntezeiten in Thailand dauern von Juni bis Juli.



*Rambutan (Ngo, lat. Nephelium lappaceum, engl. Rambutan):*

Die rundliche Frucht, vergleichbar mit Litschi, hat eine haarige, rötliche Schale (manchmal auch pinkfarbig oder gelb), weisses, süsses Fruchtfleisch und einen länglichen Kern. Heute in zahlreichen tropischen Ländern kultiviert, ist ihre ursprüngliche Heimat Malaysia. Von dort stammt auch ihr Name ("rambut" heisst "Haar", was auf das haarige Äussere hinweist). Thailand ist der weltweit grösste Rambutan-Produzent. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitamin C, Phosphor und Calcium. Saison in Thailand: Mai bis September.

*Rosenapfel, Wasserapfel (Chomphuh, lat. Syzygium aqueum, Syzygium jambos, Syzygium malaccense u.a., engl. Rose Apple):*

Mit Rosen hat die knapp apfelgrosse, glockenförmige Frucht nichts zu tun (Familie der Myrtaceae), schon eher mit den Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*). Sie hat eine grüne oder rosa, leicht wächserne, dünne Haut und schmeckt saftig-erfrischend. Der einheimische Baum trägt fast das ganze Jahr über Früchte. In Thailand sind mehrere *Syzygium*-Arten bekannt.

*Salak oder Schlangenhautfrucht (Sala oder Rakam, lat. Salacca zalacca und Salacca wallichiana, engl. Snakefruit):*

Das weiss-gelbe Fruchtfleisch der knapp ei-grossen Palmfrucht mit einer geschuppten, braunen Schale und einem dunklen Kern schmeckt in reifem Zustand süsslich mit einer sauren Note. Die beiden in Thailand bekannten Sorten unterscheiden sich dadurch, dass die Rakam erheblich saurer schmeckt als die Sala, wobei es auch Kreuzungen zwischen den Sorten gibt.



*Santol (Krathoon, lat. Sandoricum indicum oder Sandoricum koetjape, engl. Santol):*

Die runden, gelblichen Früchte von der ungefähren Grösse einer Grapefruit wachsen auf hohen, einheimischen Bäumen (hauptsächliches Verbreitungsgebiet ist Südostasien) und können erhebliche Verletzungen verursachen, wenn sie unerwartet herunterfallen. Das weisse Fruchtfleisch ist von einer dicken Schale umgeben und schmeckt süss-sauer, vergleichbar dem Geschmack von Rhabarber. Die Fruchtschnitze enthalten zwei bis fünf Samen. Das Holz ist recht begehrt für verschiedenste Zwecke.

*Sapodilla (Lamut, lat. Manilkara zapota, engl. Sapodilla):*

Die Früchte sind etwa so gross wie ein Hühnerei, nur etwas weniger dick. Die dunkelgelbe bis bräunliche Schale lässt sich mit dem Messer entfernen, kann aber auch mitgegessen werden. Die Samen hingegen sind nicht geniessbar. Das goldbraune Fruchtfleisch schmeckt wie eine Mischung aus Honig, Jasmin und Maiglöckchen, allerdings nur dann, wenn die Frucht nicht zu früh und nicht zu reif in den Verzehr kommt. Andere Geniesser werden an die Geschmacks Mischung von Birnen, Schokolade und Zimt erinnert. Der Baum stammt ursprünglich aus Zentralamerika.

*Stachelannone (Thurian theht, lat. Annona muricata, engl. Soursop):*

Der Fruchtbaum stammt aus Zentral- und Südamerika und kam über Malaysia auch in die Gärten Thailands. Saison für die Ernte der bis zu zwei Kilo schweren, sauren Früchte, die frisch gegessen oder ausgepresst werden, ist im Dezember und Januar. Sie sollen Mandelentzündungen heilen, und die Blätter werden gegen Krebs eingesetzt.

*Stachelbeere, malaysische (Majom, lat. Phyllanthus acidus, engl. Malay Gooseberry, Star Gooseberry):*

Die traubengrossen, gelbgrünen Früchte mit seitlichen Einbuchtungen wachsen in Büscheln direkt am Stamm. Sie enthalten einen Kern, sind sehr sauer und werden in Thailand vereinzelt roh gegessen oder für Currys und Somtam (als Zitronen-Ersatz) verwendet. Der Baum stammt ursprünglich aus Brasilien.

*Sternfrucht (Mafüang, lat. Averrhoa carambola, engl. Star Fruit):*

Die sternförmige Frucht (auch Karambola genannt) kennt mittlerweile jeder, da sie als (meistens überflüssiges) Dekorationselement eine Zeitlang auf den Tellern von europäischen Nobelpalästen auftauchte.



*Tamarinde (Makhahm, lat. Tamarindus indica, engl. Tamarind):*

Tamarindenbäume sind sehr beliebt, da sie Schatten spenden und da deren Früchte und jungen Blätter in der thailändischen Küche Verwendung finden. In Thailand sind zwei Sorten dieses ursprünglich aus Ostafrika stammenden Baumes bekannt: die "süsse" Tamarinde mit süss-saurem Fruchtfleisch für Desserts und als Zwischenverpflegung sowie die "saure" Tamarinde, deren Fruchtfleisch für Currys wie Kaeng som und Kaeng Massaman oder für bestimmte Fischgerichte verwendet wird. Die getrockneten Schoten werden fünf Minuten im

heissen Wasser aufgeweicht, um nach dem Entfernen der Kerne das Fruchtfleisch weiter zu verarbeiten. Aus Sprösslingen des Tamarindenbaums bereiten die Thai scharf-saure Suppen und Currys zu. Die Tamarinde fördert die Verdauung mit einer leicht abführenden Wirkung. Eine Gesichtsmassage mit Tamarindenpaste reinigt, regeneriert und strafft die Haut. Tamarindensaft eignet sich überdies zum Putzen von Silber. Saft und Paste lassen sich im Kühlschrank während Wochen lagern.

*Traube (Angun, lat. Vitis vinifera, engl. Grape):*

Thailands Trauben sind in der Regel, wegen der starken Sonneneinstrahlung, süsser als das, was in Europa unter diesem Namen angeboten wird. Es gibt weisse und rote, auch in getrocknetem Zustand. Seit den neunziger Jahren wird in bergigen Regionen sogar Wein angebaut und produziert, wobei mehr oder weniger akzeptable einheimische Erzeugnisse zu verkosten sind (Syrah, Cabernet Sauvignon, Pinot Noir, Chenin Blanc, Muskat und andere). Saison: Dezember/Januar bis März/April. Der thailändische Begriff "angun" für "Traube" stammt aus dem Persischen ("angur").

*Wassermelone (Tängmoh, lat. Citrullus lanatus, engl. Watermelon):*

Die wässrige und nährstoffreiche Frucht findet sich in Thailand an jeder Strassenecke und trifft geschmacklich exakt unsere Vorstellungen. Sie ist ein hervorragender Durstlöcher im heissen Tropenklima.

*Zimtapfel (Noi-nah, lat. Annona squamosa, engl. Custard Apple):*

Die knapp faustgrosse Frucht, ursprünglich aus dem tropischen Amerika, ist mit einer fischschuppen-ähnlichen, grünen Haut überzogen. Im Innern enthält sie weisses, mit schwarzen Samen durchzogenes, süsses Fruchtfleisch in Schnitzform. Die Früchte verderben sehr schnell. Überreife, weiche Früchte und generell auch die Samen sollten nicht gegessen werden (Vergiftungsgefahr). Saison: Juni bis August.

*Zuckerpalme (Luhkchit, lat. Arenga pinnata, engl. Black Sugar Palm):*

Der zerstampfte Blütenstand wird ausgepresst und die dabei entstehende Flüssigkeit durch Erhitzen zu Palmzucker weiterverarbeitet. Das ovale, weissliche Fruchtfleisch kann als Süßspeise verzehrt werden. Saft wie Frucht sind ungekocht ungeniessbar. Zucker gewonnen wird auch aus der Palmyrapalme. Wer regelmässig echten Palmzucker anstelle von raffiniertem Zucker verwendet, soll angeblich weniger an Diabetes erkranken.