

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Drachenfrucht

Immer wieder einmal ist mir diese exotische Frucht mit ihrem intensiven Farbenspiel von pink, weiß und schwarz als Dekoration von exklusiven Desserts ins Auge gestochen. Den Namen habe ich mir nie gemerkt, wozu auch, war doch der kulinarische Genuss der Dekoration wichtiger. Zudem wagten sich zur selben Zeit weitere seltene Früchte auf unsere Teller wie etwa die Sternfrucht (Karambola) und die Andenbeere (Physali).

Vergangene Sommer ist die Drachenfrucht in einem Rezept (siehe unten) für einen farbenprächtigen Smoothie aufgetaucht und seitdem ist sie täglich in meinem Frühstück integriert. Die Drachenfrucht ist selten erhältlich und sehr empfindlich den Transport betreffend. Außerdem ist sie mit 6€ das Stück für den täglichen Bedarf doch etwas hochpreisig. Es gibt eine Alternative, gefriergetrocknetes Drachenfruchtpulver. Dieses Pulver ist intensiv pink und verleiht dem Smoothie oder auch anderen Gerichten eine unverwechselbare natürliche Farbe.

Die Pflanze stammt aus Mittelamerika, Südamerika und wächst heute in allen tropischen Klimazonen. Nach Europa wird sie vor allem aus dem Vietnam importiert. Pitahaya oder Pitaya ist der eigentliche Name der Drachenfrucht, wie sie umgangssprachlich genannt wird. Die Fruchtschale setzt sich aus schuppenartigen Lappen zusammen und erinnert an die Schuppen eines Drachens. Die Drachenfrucht (*Hylocereus undatus*) gehört zur Familie der Kakteen. Sie wächst sowohl als Epiphyt, als auch am Boden. Mit ihren breiten Trieben erobert sie hängend, kletternd und kriechend ihre Umgebung. Die Katusblüten öffnen sich nur für eine Nacht und verströmen einen betörenden, jasminartigen Duft und zählen zu den größten der Welt. Mit einem

Durchmesser von bis zu 25 cm werden sie bis zu 30 cm lang.

Die Drachenfrucht selbst wird um die 15 cm lang und bis zu 500 g schwer. Pitahays werden in 3 Sorten unterteilt. Bei uns am gängigsten ist jene mit einer pinken Schale und weißem Fruchtfleisch. Es gibt auch solche mit pinker Schale und pinkem Fruchtfleisch und eine mit gelber Schale und weißem Fruchtfleisch. Zum Verzerr wird das mit kleinen schwarzen Kernen durchzogene Fruchtfleisch aus der Schale gelöffelt wie bei einer Kiwi. Auch das süßliche, tropische und frische Aroma erinnert an Kiwis, Erdbeeren und Bananen. Die Drachenfrucht peppt Fruchtsalate auf und kann auch anstelle von Melone zu Schinken gereicht werden.

Für die pinke Farbe des Fruchtfleisches und der Schale ist der hohe Gehalt an Beta-Carotin und Betalain-Farbstoff verantwortlich. Die Drachenfrucht zeichnet sich außerdem durch wertvolle Ballaststoffe, Vitamine (Vit. B, C und E) und Mineralien (Eisen, Kalzium und Phosphor) aus.

Mit ihrem hohen Gehalt an natürlichen Antioxidantien kann die Drachenfrucht als Superfood bezeichnet werden und ist ein Jungbrunnen für unsere Zellen.

Rosenworkshop

Die Natur erwacht Schritt für Schritt und beschenkt unsere Sinne mit Blüten und Düften. Rosen sind die Königinnen unter den Blumen. Ihnen widme ich einen Aromaworkshop am **7. Mai 2021** von **17.00 – 20.00 Uhr**. Es werden rosige Aromaprodukte hergestellt, Rosenblätter destilliert und mit Rosen verfeinern wir ein aromatisches Abendessen.

Weitere Details entnehmen bitte meiner Homepage. Anmeldungen ab sofort per Mail info@aromapraxis.eu oder telefonisch unter **0664/2816869**.

Jungbrunnen Smoothie

2 Bananen, Fruchtfleisch einer Drachenfrucht oder 2 El. Drachenfruchtpulver, 2 Tassen frische oder gefrorene Blaubeeren oder Mango.

Alle Zutaten im Mixer pürieren und soviel Wasser zugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn keine gefrorenen Zutaten verwendet werden, kann man Eiswürfeln vor oder nach dem Mixen zufügen.

