

PAPAYA

“Auf dieser südamerikanischen Erde, zur Freude und für die Gesundheit der Menschen, hat Gott eine Frucht geschaffen, welche das Sonnenlicht selbst verkörpert, verwandelt in Saft, Fruchtfleisch und Süsse. Es gibt keine grössere Sensation für den Gaumen als ein Stück frischer Papaya, die im Mund schmilzt und die Kehle hinunterrutscht. Ausserdem hat Gott in seiner unendlichen Weisheit in ihr die perfekte natürliche Medizin geschaffen, welche den Menschen in Form der Frucht vielerlei Heilung bringen kann“

Charakteristika der Pflanze

Baum mit grünem Stamm und bis zu 8 m Höhe. Grosse, gezackte Blätter. Weisse bis gelbliche Blüten. Milchiger, latex-artiger Saft.

Die Frucht

Länglich, oval, glatte Schale, verschiedener Grössen. Fruchtfleisch saftig, von roter bis orangener Färbung, mit unzähligen schwarzen Kernen. Die meist konsumierte Art ist die “Mamão-Papaia”, eine nur etwa faustgrosse Züchtung aus den melonen- und kürbisgrossen Originalen, die besonders süss schmeckt.

Der Anbau

Die Pflanze verlangt nach einem warmen bis feuchten Klima und toleriert keine Kälte. Der Boden sollte fruchtbar oder gedüngt sein, mit viel Humus und gut bewässert. Sie breitet sich am besten durch ihre Samen aus. Ihre Herkunft hat sich im Lauf der Geschichte verloren. Was man aber mit Bestimmtheit sagen kann, ist, dass die Pflanze unter den Ureinwohnern des amerikanischen Kontinents schon bekannt war, als die Europäer dort landeten, und ihre Früchte, Blätter, Latex und Samen von den Eingeborenen auf vielerlei Art und Weise benutzt wurden.

Also nimmt man an, dass die Mamão aus dem tropischen Amerika stammt, wo man, nach “Paulo Cavalcante”, immer noch sämtliche beschriebenen Arten der Spezies “Carica” antrifft, die meisten Arten am Fuss der Anden - in Kolumbien, Ecuador und Peru. Von dort, den sonnigen Hängen der Andenkette, soll sie sich auf den ganzen Kontinent ausgebreitet haben. Und zwar besonders schnell, entsprechend ihrem Lebenszyklus, der Leichtigkeit, mit der diese Art sich fortpflanzt und der kurzen Zeit, die ihre Früchte zur Reife brauchen. Der Baum wächst ebenfalls besonders schnell und produziert viele Früchte - in vielen Fällen blüht er und trägt Früchte zur gleichen Zeit und das ganze Jahr über. Heutzutage findet man ihn in allen tropischen Ländern der Erde, und seine Früchte gehören, neben der Banane, zu den bekanntesten, beliebtesten und am meist konsumierten auf der Welt. Auch Brasilien macht da keine Ausnahme: seine grösste Produktion kommt aus dem Bundesstaat Pará, im Norden des Landes.

Das zweitgrösste Kontingent stellt der Nordosten - besonders die Regionen der Täler um den Rio São Francisco, dann die Bundesstaaten Bahia, Pernambuco und Espirito Santo. Jedoch noch 30 bis 40 Jahre zurück, vor ihrem Vormarsch auf dem Weltmarkt, war die Mamão lediglich als eine Frucht des Gartens oder des Hinterhofs bekannt, wo sie allerdings in einem jeden ihr Plätzchen hatte.

Die markante Veränderung auf dem Markt fand vor etwas mehr als 20 Jahren statt, als jene neu gezüchtete Mamão-Spezies erschien: kleiner und sehr viel süsser als das Original. Anfänglich im Bundesstaat Pará produziert, im Süden dann gehandelt als “Mamão-Papaia oder Mamão-do-Amazonas”, vereinnahmte diese kleine Frucht

den gesamten Markt überraschend schnell dank ihres besonderen Geschmacks - stets süß - und wegen ihrer handlichen Grösse - ideal für den individuellen Konsum. Heute wird die kleine Mamão in grosser Zahl produziert - sowohl für den Export als auch für den internen Konsum.

Der Mamão-Baum ist kleinwüchsig, von kurzer Lebensdauer, und die beiden Geschlechter sind durch unterschiedliche Bäume voneinander getrennt: also unterscheiden wir weibliche und männliche Mamão-Bäume, eine seltene Besonderheit. Den Blüten der männlichen Bäume, welche sich nicht in essbare Früchte verwandeln, kommt die Aufgabe zu, die Blüten der weiblichen Mamão-Bäume zu befruchten. Letztere hängen in Trauben weitab vom Stamm, dadurch kann man beide Arten leicht unterscheiden. Manchmal werden auch bisgeschlechtliche Blüten von einem Baum hervorgebracht, der dann atypische Früchte, so genannte männliche "Mamãoes" hervorbringt, welche aber eine wichtige Rolle in der Befruchtung der Pflanze spielen.

Die Schale der Frucht ist sehr verletzlich: solange sie grün ist, ist ihr Fruchtfleisch von gleicher Farbe. Mit dem Reifeprozess dann, geht die Färbung des Fruchtfleisches langsam in gelb und schliesslich orangerot über. Die Frucht zu öffnen und zu kosten, ist stets ein einzigartiges und überraschendes Experiment, denn, obwohl es nicht viele Spielarten der im Handel befindlichen Früchte gibt, ist doch keine dieser Früchte wie die andere - weder in der Farbe, noch dem Geschmack oder ihrem Duft. Die Samen, welche untereinander durch Fasern verbunden, sich im inneren Hohlraum des Fruchtkörpers finden, sind ausserordentlich zahlreich. Klein, schwarz und glänzend und - obwohl in der Regel verschmäht - sind sie doch essbar, und man schreibt ihnen verschiedene medizinische Eigenschaften zu, wie zum Beispiel als Wurmmittel oder als Verdauungsförderer zu wirken.

Normalerweise nimmt man die Früchte noch grün vom Baum und lässt sie dann ausreifen. Um den Reifeprozess zu beschleunigen und die Bitterstoffe aus der Frucht zu entfernen, pflegen die Einheimischen die noch grüne Schale in Längsrichtung mit einem Messer einzuritzen, um den in der Schale enthaltenen weisslich-klebrigen Latex-Saft abtropfen zu lassen. Dieser Latex enthält eine Substanz, die "Papain" genannt wird und lange Zeit in der Hausmedizin für die unterschiedlichsten Zwecke verwendet wurde - zum Beispiel auch um Warzen zu entfernen oder den Sonntagsbraten zart zu machen. Längst hat man inzwischen auch den Wert des "Papain" als Grundstoff für die verschiedensten Medikamente und Kosmetika erkannt. "Papain" findet sich innerhalb aller Pflanzenbestandteile: im Stamm des Baumes, in seinen Blättern und in seinen grünen Früchten - wo es mit dem Reifeprozess langsam verschwindet.

Trotz alle diesen Qualitäten der Mamão, ist die hervorstechendste immer noch ihr besonderer Geschmack. Konsumiert in natura oder als Süßspeise, ist sie ein besonders beliebtes Dessert. In Brasilien kennt man eine Unzahl von Rezepten, in welchen der Mamão die führende Rolle zukommt.

“Von Pernambuco nach Bahia kam der Samen einer Frucht, welche sie Mamão nannten. Sie hat einen besonders guten Geruch, wenn sie in Bündeln am Baum hängt - man nimmt sie grün ab, um im Haus zu reifen. Ihre Kerne säte man in Bahias Boden und sie schlugen bald aus, so gut war dieser Boden, dass sie schon im ersten Jahr zu Bäumen heranwachsen, die höher als ein Mann, und im zweiten Jahr begannen sie Früchte zu tragen. Ihre Blattstiele gleichen denen von Palmen in der Anordnung, und ihre Früchte wachsen direkt am Stamm unter dem Blätterdach.”

Wie hilft Papaya?

Papaya ist in der Lage, uns zu entsäuern, den Darm zu reinigen, eine gesunde Darmflora zu unterstützen, den Stoffwechsel anzukurbeln und unsere Körperzellen zu verjüngen. Papaya ist die basenbildendste Frucht, die wir kennen. Unser „Konto“, das wir vielleicht seit Jahren „überzogen“ haben – wir stecken tief in den „roten“ Säurezahlen! – wird wieder ausgeglichen. Mit der Entschlackung und Darmreinigung einher geht auch eine seelische Umstimmung: Wir können uns wieder an den kleinen Dingen des Alltags freuen und reagieren auch in Stresssituationen heiter und gelassen! Säurekrankheiten wie Diabetes, Rheuma, Arteriosklerose und Krebs wird somit der „saure Boden“ entzogen.

Beginnen Sie den Tag mit einer Papaya zum Frühstück! Sie hilft uns, nach der nächtlichen Entschlackungsphase wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht zurückzufinden und unsere Verdauung anzukurbeln. Werfen Sie die Fruchtschale und die scharfen Papayasamen nicht weg! Die Papayaschalen können Sie für einen Salat aufheben oder daraus einen blutreinigenden Tee zubereiten, dem die Aborigenes, die Ureinwohner Australiens, sogar krebsheilende und –verhütende Wirkungen zuschreiben. Und die Kerne essen Sie entweder mit, oder Sie trocknen Sie und benutzen sie wie Pfeffer in der Küche zu Salaten, Dips, zu Avocado oder selbstgemachter Kräuterbutter. In den Papayasamen ist besonders viel Papain enthalten, ein eiweisspaltendes Enzym, das den Darm von Parasiten und Rückständen des Eiweißstoffwechsels reinigt. Die Indianer Südamerikas essen zu schwerverdaulichen Eiweisspeisen, Papaya und als Wurmmittel Papayablätter oder –Samen. Wer keine Papaya zur Hand hat, kann sich mit papainhaltigen Enzymtabletten behelfen, zum Beispiel von der Firma „Papaya Vera“, die sich dem Vertrieb von Papayaprodukten verschrieben hat.

Ab Mitte dreißig lässt die körpereigene Enzymproduktion nach, und alle Prozesse im Körper laufen langsamer ab. Durch Papayaenzyme, wertvollen Bio-Katalysatoren, gleichen wir diesen Mangel aus und entlasten die körpereigene Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse. Wir aktivieren unser Drüsensystem und halten unseren Stoffwechsel in Gang. Chronische Krankheiten und Alternungsprozesse haben ihre Hauptursache neueren Erkenntnissen zufolge in der abnehmenden Enzymproduktion. Verschärft wird diese Situation noch dadurch, dass Nahrungsenzyme nur bis ca. 50 Grad überleben, und die meisten Menschen zu viel Gebratenes, Gebackenes und Gekochtes essen. Hierdurch wird auch ein Grossteil der Ko-Enzyme wie Mineralien und Vitamine zerstört. Wir könnten mindestens einmal im Jahr eine Papaya-Kur von zwei oder vier Wochen Dauer machen und täglich ein oder zwei Papayas – Samen mitverwenden – essen. Eine Papaya könnte auch zu unserem täglichen Speisezettel über unbegrenzte Zeit gehören!

Inhaltsstoffe der Papaya

Die Papaya, von den Kubanern „Fruta de Bomba“ getauft, ist wirklich eine „Bombe“, was ihre Vitalstoffe anbelangt! Professor Tang, Papaya-Experte aus Honolulu, weist darauf hin, dass noch längst nicht alle Inhaltsstoffe und ihre Heilwirkungen dieser botanischen „Riesenbeere“ erforscht sind.

Papayas enthalten viel Vitamin C – mehr als Kiwis! -, Antioxidantien wie Karotine oder Provitamin A – mehr als Karotten – und Flavonoide. Diese Stoffe bringen unseren Stoffwechsel auf Trab, säubern unser „Innenleben“ von Schadstoffen und Schlacken, regen Nerven, Gehirn und Geist an und wirken antidepressiv. Das in der Papaya reichlich enthaltene Provitamin A verhütet Krebs, stärkt das Immunsystem und beugt Herzkrankheiten vor. Flavonoide erhöhen die Durchlässigkeit der Blutkapillaren. Außerdem enthalten Papayas die fürs Nervensystem wichtigen B-Vitamine Thiamin, Riboflavin und Niacin, das Verjüngungs- und Zellvitamin E und wertvolle Mineralien wie Magnesium, Eisen, Phosphor, Kalium, Selen und Kalzium in organischer, vom Körper optimal verwertbarer Form. Mit ihrem Kalziumgehalt bieten sich Papayas für Frauen als Osteoporose-Prophylaxe an, und mit ihrem hohen Fruchtzuckeranteil als ideale Gehirnnahrung für Geistesarbeiter. Kalium ist lebenswichtig für den Herzmuskel, und Magnesium und Selen für Krebsprophylaxe und die Funktion von Nerven und Muskeln. Phosphor reguliert den wichtigen Säure-Basen-Haushalt.

Das Gute an Papayas: auch magenempfindliche Menschen vertragen die Früchte gut, da sie kaum Fruchtsäuren enthalten und sogar einen nervösen Magen beruhigen und Schleimhautreizungen heilen können. Papayas sind wichtig besonders für ältere Menschen zur schnelleren und gründlichen Eiweißverdauung, die nicht mehr so viel Magensäure und Verdauungsenzyme zur Verfügung haben.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.