

Papaya statt Pillen?

K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Hotelinhaber des OCÉANO Hotel Health Spa, verrät, weshalb er die Superfrucht aus Mittelamerika fest in seine ganzheitlichen Gesundheitskonzepte integriert hat

München, 25. Mai 2018 - Die angepriesenen Heilkräfte der Papaya lesen sich wie eine Superkur: Sie soll die Verdauung regulieren, Pfunde zum Schmelzen bringen, den Cholesterinspiegel senken, Entzündungen lindern, die Wundheilung anregen und vieles mehr. Und tatsächlich: zahlreiche wissenschaftliche Studien¹ belegen die positiven Eigenschaften der Papaya. Natürlich ist die wohlschmeckende Frucht kein Allheilmittel, aber dass sie den Körper bei Heilungsprozessen unterstützen kann, gilt als gesichert.

Bei K. Matthias Rolle, Ärztlicher Leiter im OCÉANO Hotel Health Spa, hat die Papaya daher einen festen Platz im Speiseplan des OCÉANO eingenommen. Dort ist sie zentraler Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitsprogramme, insbesondere der Thalasso Balance Kost; aber auch beim F. X. Mayr-Fasten darf sie in vielen Fällen verzehrt werden. Dank ihrer guten Eigenschaften wird die Papaya auch medizinisch verwendet. Das Fleisch der Papaya ist reich an Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Niacin und Vitamin A. So decken beispielsweise 100 Gramm Papaya den Tagesbedarf an Vitamin C zu mehr als 150 Prozent. „Die Papaya enthält große Mengen des Enzyms Papain, das dabei hilft, Eiweiß zu verdauen und die Fettverbrennung zu beschleunigen. Manche Studien belegen eine entzündungshemmende Wirkung der Papaya“, erklärt Rolle. Aber nicht nur das Fruchtfleisch ist gesund, auch die Kerne der Papaya haben einen gesundheitlichen Nutzen. „Sie enthalten das meiste Papain, das die Eiweißverdauung verbessert. Zudem helfen die Kerne bei Magen-Darm-Beschwerden.“ Gerade deshalb eignet sich die Papaya auch ergänzend im Rahmen der F. X. Mayr Detox -Programme.

Das OCÉANO Hotel Health Spa serviert raffinierte Kreationen mit der Superfrucht Papaya

Die Papaya wächst im subtropischen Klima Teneriffas unter optimalen Bedingungen und gelangt erntefrisch von den Plantagen, die das Hotel umgeben, auf den Tisch. Die delikate Frucht behält so ihr volles Aroma, da es nicht auf langen Transportwegen verloren geht. Daher ist sie eine wichtige Komponente in der nachhaltigen Ernährungsphilosophie im OCÉANO: „Wir servieren unseren Gästen ganz bewusst eine spezielle leichte und ausgewogene Kost. Abwechslungsreiche Kreationen mit frischem Fisch, viel Gemüse und eben auch Papaya sättigen genussvoll, ohne den Körper zu belasten.“

Die frischen Papayas sind aus diesem Grund auch Hauptakteure zweier kulinarischer Highlights im OCÉANO Hotel Health Spa. Aus ihnen zaubert Küchenchef Andy Domínguez

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17472487>
http://www.academicjournals.org/article/article1380094908_Doughari%20et%20al%202.pdf

Walther einen erfrischenden Avocado-Papaya-Salat und ein Papaya Sorbet für die Gäste des Haus.

Papaya Sorbet

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Papaya á ca. 350 g
- 1 ½ Limetten (Saft)
- 40 g Rohrzucker
- Limettenzeste zum Garnieren

Zubereitung

Die Papaya der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauslösen. Die Fruchthälften schälen.

300 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und den Rohrzucker hinzufügen. Das Zuckerwasser bei starker Hitze auf dem Herd aufkochen lassen und in ca. 5 Minuten zu einem nicht zu dicken Sirup einkochen lassen.

Die Papayahälften klein schneiden und in einen Rührbecher geben. Den Zuckersirup und etwas Limettensaft zufügen. Alles mit dem Stabmixer pürieren.

Das Püree mit Limettensaft abschmecken.

Das Fruchtpüree in eine Metallschüssel füllen und zugedeckt ins Gefrierfach oder in den Gefrierschrank. Mindestens 4 Stunden gefrieren lassen und jede Stunde mit einem Kochlöffel kurz durchrühren.

Das Sorbet zu Nocken formen, anrichten und mit Limettenzesten garniert servieren.

Avocado-Papaya Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 16 Garnelen, (à ca. 10 g, ohne Kopf und Schale)
- 80 ml Zitronensaft
- 3 El Olivenöl
- 2 El Balsamico Essig
- 2 El Honig
- 1 Tl Sesamöl
- 1 rote Chilischote
- 2 rote Zwiebeln
- 500 g Papaya
- 250 g Bio-Salatgurke
- 15 Stiele Minze und Koriandergrün
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Öl
- 1 Avocado

Zubereitung

16 Garnelen (à ca. 10 g, ohne Kopf und Schale) kalt abspülen, längs halbieren und trocken tupfen. 80 ml Zitronensaft, 3 El Olivenöl, 2 El Balsamico Essig, 2 El Honig und 1 Tl Sesamöl verquirlen. 1 rote Chilischote fein hacken, 2 rote Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Chili und Zwiebeln zum Dressing geben.

500 g Papaya schälen, längs halbieren, entkernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. 250 g Bio-Salatgurke längs halbieren und entkernen. Gurke schräg in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. Blätter von je 15 Stielen Minze und Koriandergrün abzupfen, die Hälfte der Blätter grob hacken und zum Dressing geben.

2 Knoblauchzehen sehr fein hacken. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin goldgelb braten, aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zum Dressing geben. 1 El Öl in die Pfanne geben und sehr stark erhitzen, Garnelen darin 2-3 Minuten auf allen Seiten braten.

1 Avocado längs halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.

Avocado, Papaya, Gurke, Garnelen und restliche Kräuterblätter vorsichtig mit dem Dressing mischen und den Salat sofort servieren.

Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

Pressekontakt:

OCÉANO Office München

Alexandra Weber

Schönfeldstr. 19

80539 München

Tel.: 089/21028601

E-Mail: alexandra.weber@oceano.de

Serviceplan Public Relations

Sarah Ostermann

Brienner Straße 45 a-d

80333 München

Tel.: 089/2050-4189

E-Mail: s.ostermann@serviceplan.com