

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/lucuma.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG27112016&campaign=ZDG27112016&mc_cid=bcc7e907f1&mc_eid=273d250deb

Lucuma – Das gesunde Süßungsmittel

Autor: *Zentrum der Gesundheit*, Letzte Änderung: 26.10.2016

Drucken [PDF](#)
Teilen

(Zentrum der Gesundheit) – Lucuma ist eine Frucht aus den südamerikanischen Anden. Frisch gibt es die gelbe Frucht bei uns nicht, aber in Form von köstlich aromatischem Lucumapulver. Das Pulver schmeckt nicht nur gut, sondern auch süß. Es kann daher als gesundes Süßungsmittel in Desserts, Shakes, Smoothies, Müslis und vielem mehr eingesetzt werden. Gesund ist Lucuma gleich aus mehreren Gründen: Die Frucht liefert nicht nur Vitalstoffe und Antioxidantien und wirkt daher entzündungshemmend, sondern sie erfreut den Blutzuckerspiegel auch mit einer besonders niedrigen glykämischen Last.

Lucuma – Das Gold der Inka

[Lucuma](#) (*Pouteria lucuma*) ist eine Frucht, die ursprünglich aus den Anden Perus, Ecuadors und Chiles stammt. Inzwischen wächst der bis zu 15 Meter hohe und äusserst trockenresistente Baum in vielen subtropischen Regionen bis nach Asien.

Lucuma war schon in Inka-Zeiten hochgeschätzt – man nannte die Frucht das "Gold der Inka" – vermutlich nicht zuletzt aufgrund ihrer dottergelben Farbe, weshalb sie auch als Eierfrucht bezeichnet wurde. Rein optisch, so fanden die alten Inka, erinnern Lucuma Früchte an weibliche Brüste – und schon galt Lucuma als Frucht der [Fruchtbarkeit](#).

Ausserdem schmeckt und duftet Lucuma ausserordentlich gut – wie eine Mischung aus Mango und [Aprikose](#) mit einem Hauch Karamell. Dazu verfügt Lucuma über eine deutliche Eigensüsse und wird daher bis heute gerne als geschmacksgebende Zutat für Getränke oder Eiscreme verwendet und eignet sich überdies als mildes und [gesundes Süßungsmittel](#).

Lucuma – Das gesunde Süßungsmittel

Gerade für die Anwendung als Süßungsmittel ist es äusserst praktisch, dass Lucuma bei uns in Europa inzwischen in Pulverform erhältlich ist, so dass es leicht in Desserts, Shakes und Smoothies oder auch für Gebäckteige eingesetzt werden kann. Die Frucht wird dazu bei niedrigen Temperaturen getrocknet und schonend pulverisiert.

In 4 Löffeln Lucumapulver steckt etwa 1 Kilogramm frische Lucuma Früchte.

Lucuma – Das Süßungsmittel, das vor Diabetes schützt

Trotz seiner langen Geschichte wurde Lucuma bisher in nur wenigen wissenschaftlichen

Studien untersucht. In einer Studie zum Thema [Diabetes](#) war die gelbe Frucht jedoch Mittelpunkt der Beobachtungen:

Die Lucumaf Frucht und auch das Pulver haben einen hohen Kohlenhydratanteil, weshalb man annehmen könnte, dass Frucht und Pulver für den [Blutzuckerspiegel](#) gar nicht ideal sind. Der Lucumaf Frucht werden jedoch trotz ihres hohen Kohlenhydratgehalts interessanterweise [antidiabetische Eigenschaften](#) nachgesagt, da sie die sog. Alpha-Glucosidase hemmen soll, ein [Enzym](#), das im [Darm](#) bei der [Kohlenhydratverdauung](#) behilflich ist.

Durch die Hemmung des Enzyms werden die mit der Nahrung eintreffenden Kohlenhydrate langsamer verdaut, die Glucose gelangt langsamer ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt auch nur langsam an.

Lucuma ist also ein gutes Süßungsmittel für alle, die Blutzuckerschwankungen meiden möchten. Dazu gehören nicht nur Diabetiker, sondern alle gesundheitsbewussten Menschen, denn Blutzuckerschwankungen sind eine wichtige Ursache für [chronische Entzündungen](#) – und diese wiederum sind die ersten Vorboten chronischer Krankheiten aller Art (von [Bluthochdruck](#) über [Autoimmunerkrankungen](#) bis hin zu [Krebs](#)).

Man nimmt für jeden Löffel Zucker zwei Löffel Lucuma. Da sich das Lucumapulver aber nicht auflöst und man auch immer an den Eigengeschmack denken sollte, eignet es sich für [Kaffee](#) und [Tee](#) nicht so gut, sondern eher für fruchtige Desserts, Joghurts, Müslis und Shakes.

Wie gut Lucuma den Blutzuckerspiegel schonen kann, zeigt auch ihre niedrige glykämische Last:

Lucuma und die glykämische Last

Die [glykämische Last](#) (GL) von Lucuma wird auf 7 geschätzt. Die glykämische Last gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Damit Sie sehen, wie gut der GL-Wert von Lucuma ist, hier zum Vergleich die Werte von anderen süßen Speisen und Süßungsmitteln:

Frischer Apfel:	4
Getrockneter Apfel:	25
Getrocknete Datteln:	66
Reife Banane:	12
Traubenzucker:	100
Haushaltszucker:	70
Honig:	49
Ahornsirup:	43
Agavendicksaft:	11

Lucuma und ihre gesundheitlichen Auswirkungen

Lucuma schenkt nicht nur Süße, Aroma und eine niedrige GL. Sie liefert gleichzeitig noch eine Vielzahl an weiteren gesundheitlichen Vorteilen – nicht zuletzt dank ihrer zahlreichen Vital- und [Ballaststoffe](#).

Lucuma hat beispielsweise einen hohen Polyphenol- und [Betacarotingehalt](#) (letzteres 50 mg/100 g). Pro 100 Gramm Frucht sind überdies um die 100 mg [Vitamin C](#) enthalten.

Die Inhaltsstoffe sind dann natürlich auch für die gesundheitlichen Vorteile der Frucht zuständig. Lucuma soll u. a. Entzündungen reduzieren, [das Immunsystem stärken](#), den Blutdruck senken und gegen einige [Krebsformen](#) schützen können.

Besonders der [Antioxidantiengehalt](#) ist es, der zu diesen Wirkungen führt: In einer Untersuchung aus 2009 hatten Forscher der Universität von São Paulo verschiedene lokale Fruchtarten untersucht, um zu schauen, ob man diese womöglich als kostengünstige Therapiemöglichkeiten bei den beiden Volkskrankheiten Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck einsetzen könnte.

Untersucht wurden neben Lucuma auch [Bergpapayas](#), Physalis, Johannisbrot u. a. Man bestimmte den Gehalt der phenolischen Substanzen, die als besonders antioxidativ wirksam gelten, ausserdem die antioxidative Aktivität sowie die Fähigkeit, die Alpha-Amylase, die Alpha-Glucosidase und das Enzym ACE zu hemmen. Die Hemmung all dieser [Enzyme](#) ist entscheidend für die [Behandlung von Diabetes](#) und Bluthochdruck.

Es zeigte sich, dass Lucuma von allen untersuchten Früchten den höchsten Phenolgehalt hatte (11,4 mg/g in der Trockenmasse) und damit auch die höchste antioxidative Aktivität aufwies.

Lucuma und Johannisbrot verfügten überdies über die besten Fähigkeiten, die schon weiter oben beschriebene Alpha-Glucosidase zu hemmen, was gerade bei Diabetes sehr sinnvoll ist.

Die Forscher waren daher der Meinung, dass viele Früchte, insbesondere Lucuma bei der Therapie von Diabetes Typ 2 und – aufgrund der antioxidativen Kraft – auch bei vielen anderen chronischen Erkrankungen eingesetzt werden können.

Lucuma für die Haut

Die [entzündungshemmende](#) und antioxidative Wirkung von Lucuma kann auch bei empfindlicher Haut von Vorteil sein. Lucumaöl – also das aus dem Lucumakern gepresste Öl – wird in den Heimatländern der Frucht bei schlecht heilenden Wunden und bei jedweden [Hautproblemen](#) direkt auf die Haut aufgetragen, was sich auch bereits in einer Studie aus dem Jahr 2010 bestätigen liess. Lucuma kann Wunden schliessen und die Regeneration der Haut fördern, so die damaligen Forscher.

Doch auch der Verzehr des Lucumapulvers ist für die Haut eine Wohltat. Die enthaltenen Carotinoide – wie z. B. Betacarotin, ein rotorangener Farbstoff, der vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann – können dabei helfen, sonnengeschädigte Haut zu reparieren und [Altersprozesse](#) der Haut aufzuhalten.

Hier wirken nicht nur die antioxidativen Fähigkeiten des Betacarotins, sondern auch die Eigenschaften des Vitamin A. Dieses nämlich fördert die Reparatur der Haut, es verbessert sichtbar den Hauttonus und reduziert feine Linien und Falten.

Betacarotin wiederum verleiht der Haut überdies einen höheren [Sonnenschutz](#) oder verbessert die Wirksamkeit von [Sonnenschutzpräparaten](#), wie Studien zeigten. Wer beispielsweise täglich 90 – 180 mg Betacarotin zu sich nimmt, erreicht damit einen Lichtschutzfaktor von 4 und reduziert damit UV-bedingte [Hautschäden](#).

Lucuma – Die Nährwerte

Bevor wir gleich zu den Anwendungsmöglichkeiten von Lucuma kommen, finden Sie nachfolgend noch die wichtigsten Nährwerte, die in 100 Gramm des Lucumapulvers

enthalten sind:

- 370 kcal
- 84 g Kohlenhydrate
- 2,3 g Ballaststoffe
- 5,5 g [Protein](#)
- 0,8 g Fett
- 92 mg [Calcium](#)
- 760 mg Kalium
- 4 mg [Eisen](#)
- 2,8 mg [Zink](#)

Diese Produkte könnten Sie interessieren

Lucuma – Die Anwendung

Testen Sie das Lucumapulver und geniessen sie sein leckeres Aroma für Süßspeisen und Shakes aller Art, ohne dass sie dabei um Ihren Blutzuckerspiegel fürchten müssten.

Lucuma süsst und aromatisiert übrigens nicht nur, sondern verfügt ausserdem über [emulgierende Eigenschaften](#) (verbindet also Fette mit wässrigen Zutaten), so dass Desserts, Eiscremes und Dessertsaucen dank Lucuma eine angenehm cremige Konsistenz erhalten.

Lucuma passt in alle [Smoothies](#), Shakes und [Proteindrinks](#). Auch zu Desserts wie Puddings, Quark- und Joghurtspeisen sowie zu Kuchen und selbstgemachter Eiscreme schmeckt Lucuma wunderbar. In Peru ist Lucuma gar die beliebteste Eiscremesorte des Landes.

Eiscreme mit Lucuma

Eine Lucuma-Eiscreme – hier in der veganen Variante – können Sie leicht selbst zubereiten, nämlich so:

- ½ Tasse Lucumapulver
- 1 Tasse Cashewkerne (2 Stunden lang eingeweicht, dann abgegossen)
- 2 cm einer [Vanilleschote](#) oder 1 EL Vanillepulver
- ¼ Tasse [Kokoswasser](#)
- 1 Tasse Wasser

- 1 Prise [Salz](#)

Alles im Hochleistungsmixer bis zu einer feinen Konsistenz mixen und in die Eismaschine füllen oder in Eisbehälter und in das Gefrierfach stellen.

Smoothie Zabaglione-Art

- 1 EL Lucumapulver
- 1 gefrorene Banane
- 1 Dattel
- 1 TL [Zimt](#)
- 1 TL Vanillepulver
- ½ Tasse [Kokosmilch](#)
- ½ Tasse Eis

Alles gut mixen und mit etwas Zimt bestreuen, sofort servieren und geniessen...!

Dessertsauce à la Karamel

- 1 EL Lucumapulver
- 1 EL Mesquite Pulver (Mesquite ist eine Mimosenart, verwendet werden die gemahlene Bohnenfrüchte des Baumes)

Einige EL Kokoswasser bis zur gewünschten Konsistenz

Wenn Sie die Dessertsauce cremiger und dickflüssiger mögen, dann mixen Sie noch ½ Tasse Cashewkerne dazu und ½ Tasse Wasser oder Kokoswasser.

Diese Sauce passt wunderbar über Fruchtsalat, Eiscreme oder auch zu Pfannkuchen/Pancakes.

Einen schnellen Proteinshake mit Lucuma finden Sie überdies hier: [Nektarinen-Proteinshake mit Lucuma](#)

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details

sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- Pinto Mda S et al., [Evaluation of antihyperglycemia and antihypertension potential of native Peruvian fruits using in vitro models](#), J Med Food, April 2009, (Die Bestätigung vom antihyperglykämischen und antihypertensischen Potenzial von peruanischen Früchten im Reagenzglas Modell), ([Quelle als PDF](#))
- Fuentealba C et al., [Characterization of main primary and secondary metabolites and in vitro antioxidant and antihyperglycemic properties in the mesocarp of three biotypes of Pouteria lucuma](#), Food Chem, Januar 2016, (Charakterisierung von primären und sekundären Metaboliten sowie antioxidative und antihyperglykämische 'in vitro' Eigenschaften aus dem Fruchtgehäuse von 3 Arten der peruanischen Lucuma Frucht), ([Quelle als PDF](#))
- Rojo LE et al., [Wound-healing properties of nut oil from Pouteria lucuma](#), J Cosmet Dermatol., September 2010, (Wundheilende Eigenschaften des Lucumakernöls), ([Quelle als PDF](#))
- B. Ellen, [10 Great Reasons To Love Lucuma](#), (10 grossartige Gründe, Lucuma zu lieben), ([Quelle als PDF](#))

Lesen Sie mehr unter: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/lucuma.html#ixzz4RPFvxfo>