



# Helado de Lúcumá

## Lucuma-Eis

La lúcumá es una de las numerosas frutas exóticas de Sudamérica, de la que muchos europeos nunca habrán escuchado. Pero después de degustarla por primera vez, uno no se olvida del sabor y se convierte en una de sus frutas favoritas: sobre todo en los postres. El helado de lúcumá en Perú es el helado que más se consume, más todavía que los sabores clásicos de chocolate y vainilla.

Die Lucuma gehört zu diesen exotischen Früchten aus Südamerika, von denen viele Europäer mit Sicherheit noch nie etwas gehört haben. Allerdings, nachdem man sie zum ersten Mal probiert hat, dann wird sie schnell zur Lieblingsfrucht: hauptsächlich in Desserts. Vor allem als Eissorte ist Lucuma, besonders in Peru sehr beliebt, noch vor den Eisklassikern Schokolade und Vanille.

Se presume que la lúcuma es originaria de la región andina, alrededor de Perú y Chile. Según los más antiguos hallazgos arqueológicos, la lúcuma descende del «Callejón de Huaylas» en Ancash (a unos 45 km al norte de Lima). Desde ya hace más de 2000 años se cultiva a una altura de 1000 a 2400 m.

**«El helado de lúcuma es el helado que más se consume en Perú»**

El árbol de lúcuma es de color verde permanente y ofrece por temporada una gran cosecha, de hasta 500 frutas por árbol. Por esta razón el árbol de lúcuma en la época incaica tenía un valor «de oro», ya que incluso en tiempos escasos de alimentación, cuando otros cultivos no florecían, los indígenas tenían por lo menos con la lúcuma suficiente y sana alimentación.

El sabor de la lúcuma recuerda a jarabe de arce, la pulpa es de color amarillo-anaranjado. La fruta además de tener un buen sabor, también es rica en nutrientes, como por ejemplo abundante beta-caroteno, hierro y calcio. Además la lúcuma alivia las inflamaciones, así que desde hace muchos siglos se usa como remedio para heridas superficiales de la piel.

En el año 1531 la lúcuma fue descubierta por los conquistadores europeos. La fruta entera no se exporta, sólo la pulpa, pero principalmente el polvo de lúcuma. El polvo es muy adecuado como edulcorante natural.

Die Lucuma kommt ursprünglich aus der Andenregion rund um Peru und Chile. Angeblich stammen die allerersten archäologischen Funde der Lucuma aus der Region Callejón de Huaylas in Ancash (etwa 450 km nördlich von Lima entfernt). Sie wird seit über 2000 Jahren in Höhenlagen zwischen 1000 und 2400 Metern angebaut.

**«Die Lucuma ist die beliebteste Eissorte in Peru»**

Zur Zeit der Inkas hatte der immergrüne Baum einen wahren «Goldwert», denn auch in schlechten Zeiten, wenn andere Gewächse nicht mehr gediehen, konnten die Ureinwohner auf die Lucuma als einziges Lebensmittel zählen. Wenn der Baum nach etwa fünf Jahren die ersten Früchte trägt, kann dieser pro Saison bis zu 500 Früchte hervorbringen.

Das Aroma der Lucuma erinnert an Ahorn-Sirup. Das Fruchtfleisch ist kürbisähnlich gelb und orange. Die Frucht ist reich an Nährstoffen. Beispielsweise verfügt sie über einen hohen Gehalt an Beta-Karotin, Eisen und Kalzium. Darüber hinaus wirkt die Lucuma entzündungshemmend, sodass sie bereits seit Jahrhunderten als Heilmittel für oberflächliche Hautwunden verwendet wird. 1531 wurde die Lucuma erstmalig von den europäischen Eroberern entdeckt. Die Frucht selbst wird nicht exportiert, sondern nur das Fruchtfleisch bzw. vorrangig das gemahlene Lucuma-Pulver. Dieses eignet sich sehr gut als natürlicher Süßstoff.



## Helado de Lúcumá Lucuma-Eis

Zutaten für 4 Personen

5 Lucuma  
(oder 3 Gläser Lucuma -Fruchtfleisch)

500 ml Milch  
150 g Zucker

6 Eiweiß

20 g Gelatinepulver (oder 5 Blätter Gelatine)

### Zubereitung

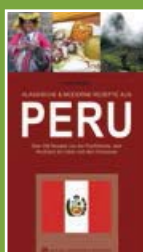
Die Lucuma schälen, das Fruchtfleisch von den Kernen entfernen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. In einen Topf geben und bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten

weich kochen. Ab und an umrühren, damit das Fruchtfleisch nicht am Topfboden anbrennt, anschließend im Mixer pürieren. In einem Topf aus dem Zucker und etwa 120 ml Wasser einen Sirup zubereiten. Die Gelatine in etwas Wasser auflösen. Das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen, dabei nach und nach den Sirup einfließen lassen. Das Fruchtmus, die Milch und die Gelatine hinzufügen und weiter schlagen, bis die Masse cremig ist. Die Creme in eine Eismaschine füllen und nach Anleitung für das Gerät zu Eis rühren. Wenn keine Eismaschine vorhanden ist, die Creme in die Gefriertruhe oder ins Gefrierfach geben. Alle 45 Minuten durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Diesen Vorgang drei- bis viermal wiederholen. Anschließend das Eis noch etwa eine Stunde gefrieren lassen, bis es serviert werden kann.



**Heidi Schade** ist in Peru geboren und aufgewachsen, stammt aber aus einem österreichischen Elternhaus. Sie hat das erste Buch auf Deutsch über die peruanische Küche geschrieben. Sie lebt heute in Mainz und arbeitet als Autorin und Journalistin.

[www.heidi-schade-fotografie.de](http://www.heidi-schade-fotografie.de)



Schade, Heidi:

**Klassische & moderne Rezepte aus Peru- Über 200 Rezepte von der Pazifikküste, dem Hochland der Inkas und dem Amazonas**, erschienen beim Verlag: Gebrüder Kornmayer. ISBN : 978-3-938173-70-1.

Einband: Englisch Broschur. Preis: 14,95 EUR. 270 S.,

Fotos von Land, Leuten, Essen. Peruanische Produkte im Rhein-Maingebiet sind erhältlich über den Onlineversand [www.mi-tierra.de](http://www.mi-tierra.de), und am südamerikanischen Stand in der Frankfurter Markthalle.