





Themenindex

Obst

ANANAS



Die Ananas ist eine duftende, süße Frucht, die hohes Ansehen in der Gastronomie genießt und weltweit großen Absatz findet. Die reife Ananas hat ein ganz besonderes Aroma. Sie hat einen markanten Duft, eine schöne Farbe und einen angenehm süß-säuerlichen Geschmack.

Sie ist das ganze Jahr über auf dem Markt erhältlich. Sie lässt sich ideal frisch oder als Konserve verzehren. In der westlichen Welt wird sie in der Regel als Nachtisch gegessen, wengleich sie auch als süße Zutat für orientalische Rezepte in Kombination mit Schweinefleisch oder Ente immer beliebter wird.

Frisch kann sie alleine oder mit anderen Früchten als Obstsalat genossen werden. Ebenso gut kann man Säfte, Kompotts, Marmeladen, Liköre und Kuchen aus Ananas zubereiten.

Sie hat einen sehr hohen Wassergehalt. An zweiter Stelle stehen die Glucide, während Proteine und Lipide kaum vertreten sind. Dafür ist sie reich an Vitamin C und Ballaststoffen. Für ihre Zusammensetzung ist ihr Kaloriengehalt

sehr gering, darum ist sie ideal für Schlankheitskuren geeignet.

Ihr eiweißspaltendes Enzym namens Bromelin fördert die Verdauung und regt die Verwertung der Nahrung an. Sie empfiehlt sich für Patienten mit Magenschleimhautentzündung oder Verdauungsstörungen. Sie wirkt leicht abführend und normalisiert die Darmfunktionen. Zudem regt die Ananas die Bauchspeicheldrüse an, ist harntreibend, leicht antiseptisch, entschlackend, säurehemmend und wurmabtreibend.

Zu den phytochemischen Elementen der Ananas gehören Quercetin und andere Phenolverbindungen, die als oxidationshemmend und krebsvorbeugend gelten. Schließlich enthält sie viel Mangan, ein Stoff, der in den übrigen Früchten kaum zu finden ist.

APFEL

..... 58

APRIKOSE



Von außen ist die Aprikose dem Pfirsich sehr ähnlich, allerdings viel kleiner und



blasser und dort, wo sie am meisten Sonne abbekommen hat, mit einem rötlichen Schattierung. Ihre Haut ist flaumig, und ihr Fruchtfleisch ist angenehm fest und leicht faserig bis mehlig, wenn sie reif ist.

Als frische Frucht ist sie köstlich, aber sie wird auch gerne für Kompotts, Marmeladen, Säfte und als Dörrobst zu den beliebten Trockenaprikosen verarbeitet. Als Trockenobst wirkt sie abführend, während sie frisch gut gegen Durchfall ist. Aprikosen stärken die Abwehrkräfte des Körpers und sind bei Depressionen, Appetitlosigkeit und Wachstumsverzögerungen angeraten.

Sie haben viel Vitamin C und einen hohen Anteil an Provitamin-A-Karotenoiden sowie Mineralien wie Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium.

Dank der Vielfalt an Erzeugerländern sind Aprikosen das ganze Jahr über auf den wichtigsten Märkten erhältlich.

AVOCADO

34

BANANE

Die Banane ist die weltweit vierte am meisten angebaute Fruchtart. Lateinamerika und die Karibik produzieren mehr als 80% der gesamten Weltproduktion. Sie ist in Südasien beheimatet und seit dem Jahre 650 n. Chr. im Mittelmeerraum bekannt. Die echte Faserbanane und die normale Dessertbanane stammen aus Südostasien, sind aber in vielen Regionen Süd- und Mittelamerikas weit verbreitet und bilden die Grundnahrung vieler tropischer Regionen.

Im Norden werden sie hauptsächlich als Dessert verzehrt, in über hundert



tropische und subtropische Länder hingegen sind sie ein wesentlicher Teil der täglichen Nahrung.

Die verschiedenen Sorten kanarischer Bananen sind die einzigen mit hervorragenden Aufbewahrungseigenschaften. In den Kanaren wird außerdem die Sorte "Gran enana" angebaut und in den letzten Jahren auch zwei neue einheimische Sorten Namens "Brier" und "Gruesa".

Bananen können das ganze Jahr über geerntet werden, wobei die Erntemenge saisonabhängig ist.

Die Banane enthält 23% Kohlenhydrate, 1% Eiweiß und 0,5% Fett ohne Cholesteringehalt. Sie ist reich an Ballaststoffen, wirkt verdauungsfördernd und schleimbildend. Sie ist eine gute Quelle für Vitamin B6, Folsäure und Riboflavin.

Außerdem besitzt sie hohe Werte an Vitaminen A und C.

Sie kann frisch, als Brei für Kinder, in Süßgebäcke, Kuchen, als Püree und sogar gebraten verzehrt werden.

BIRNE

.....76, 114

BLAUBEERE (HEIDELBEERE)

Ihr Fruchtfleisch ist aromatisch, saftig und leicht säuerlich im Geschmack. Sie haben viele kleine braune Kerne in sich. Neben dem besonderen Geschmack dieser kleinen Waldbeere ist sie auch aufgrund ihres Nährstoffgehalts angesichts der zunehmenden Tendenz hin zu gesunder Ernährung immer beliebter.

Blaubeeren haben wenig bzw. überhaupt kein Fett und Natrium, sind cholesterinfrei und reich an Ballaststoffen und Vitamin A und C.

Dank ihres saftigen Fruchtfleischs passen sie gut zu Wildgerichten und eignen sich hervorragend als Zutat für Saucen oder Beilage zu Fleisch und Fisch. Außerdem lassen sich aus ihnen gut Gelles und Konfitüren zubereiten, die wiederum hervorragend als Füllung von



Torten und Kuchen geeignet sind. Roh können sie gut mit Obstsalaten, Müslis, Pfannekuchen und Waffeln kombiniert werden. Sie lassen sich mit Sahne, Orangensaft oder einem Schuss Orangenlikör anrichten.

Aufgrund ihres niedrigen Kaloriengehalts spielen sie eine wichtige Rolle in Diäten, senken den Blutzuckerspiegel und wirken entzündungshemmend. Darüber hinaus desinfizieren sie und heilen Entzündungen im Mundbereich (wenn man sie auswässern lässt). Als Trockenfrucht stoppen sie Durchfall, während sie frisch abführend wirken. Blaubeeren sind reich an Anthocyanen, Stoffen, die sich wohltuend auf den Verdauungsapparat auswirken. Darüber hinaus enthalten sie ein Bakterizid, das gegen Blasenentzündungen schützt.

Die Beeren können das ganze Jahr über frisch verzehrt werden, da sie auf beiden Erdhalbkugeln in den jeweiligen Sommer- und Herbstmonaten geerntet werden. Je nach Jahreszeit kommen sie aus Kanada, Frankreich oder dem spanischen Andalusien oder von der südlichen Halbkugel aus Chile oder Argentinien.

Außerdem sind sie ganzjährig tiefgefroren, in Dosen und als Trockenfrucht erhältlich.

BROMBEERE

Diese kleinen essbaren Früchte sind zunächst rot und werden mit der Reifung schwarz. Ihr Geschmack ist süß und aromatisch mit einer leicht säuerlichen





Note. Sie bestehen aus vielen kleinen Steinfrüchten, die eng zusammenhängen.

Es gibt Hunderte von Unterarten und Sorten in Europa. Sie werden roh, alleine oder mit Eis, Joghurt oder Sahne verzehrt. Außerdem werden sie zu Säften, Marmeladen, Konfitüren und Obstsäften zubereitet.

Hervorzuheben ist ihr hoher Vitamingehalt, vor allem an Vitamin A und C, und ihr Kaliumreichtum, was ihre hartreibende Wirkung erklärt. Neben Tannin, Vitaminen und Kalium enthalten Brombeere außerdem viel Glukose und Fruchtzucker, Kalzium, Eisen sowie Zitrus-, Milch-, Bernstein-, Oxal- und Salizylsäure. Brombeeren haben viel Ballaststoffe und wenig Kalorien, weil sie arm an Proteinen und Fetten sind.

Sie helfen bei verschiedenen Erkrankungen wie Diabetes, Angina und Geschwüre. Außerdem enthalten sie verschiedene Wirkstoffe gegen Krebs. In Spanien sind sie nur im Sommer und nur in spezialisierten Obsthändlungen zu finden, weil sie sich sehr schlecht halten. Zu anderen Momenten können sie jedoch als Importprodukt aus Regionen, an denen sie zu anderen Jahreszeiten reifen, verzehrt werden.

Sie sind bei Kochfreunden sehr beliebt als Zutat für Nachspeisen, Marmeladen und Gelees oder auch Weinen und Likören.

CHIRIMOYA

..... 22, 23, 24

CLEMENTINE

..... 89, 98

DATTEL



Datteln sind heute ein exquisites Produkt der spanischen Gastronomie. Nicht wenige bekannte Küchenchefs greifen bei ihren Kreationen immer wieder auf diese Köstlichkeit zurück. Normalerweise wird sie getrocknet verzehrt, aber die Kochbücher warten mit den unterschiedlichsten Rezepten für ihre Zubereitung auf. So werden sie in Indien zu Chutneys eingekocht oder Curryspeisen zugefügt. Außerdem werden aus Datteln Sirups, Backwaren und Pasteten zubereitet. Heutzutage sind Datteln sowohl frisch als auch getrocknet das ganze Jahr über auf dem Markt zu finden.

Die Dattel ist eine goldgelbe Beere, die mit der Reife einen rotbraunen Ton annimmt. Ihr Fruchtfleisch ist weich und sehr süß und aromatisch. Innen hat sie einen länglichen Kern. An Nährstoffen enthält die Dattel vor allem Glucide aber auch viele Ballaststoffe. Ihr hoher Gehalt an Zucker, Kalzium, Phosphor, Eisen und Vitaminen der Gruppe B und A macht sie so nahrhaft. Außerdem liefern Datteln viel Eisen und Folat, ein Vitamin der Gruppe B, das zur Gesundheit während der Schwangerschaft beiträgt. Darüber hinaus regen diese Früchte den Appetit an und sind bei Darm- und Magenbeschwerden im Zusammenhang mit Appetitlosigkeit angezeigt. Auch bei



Nierenproblemen und Blutarmut können sie helfen und sind ein sanftes Abführmittel bei Verstopfung.

Allerdings dürfen sie nicht in großen Mengen verzehrt werden, weil sie sonst schwer verdaulich sind. Wegen ihres hohen Energiegehalts sind sie Diabetikern und Übergewichtigen abzuraten.

Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Früchte fleischig und weich sind und eine leuchtende Farbe aufweisen.

ERDBEERE



Beim Kauf dieser empfindlichen und verderblichen Beeren müssen wir darauf achten, dass sie eine leuchtende Farbe haben und frisch aussehen und ihr Stiel bis zum Verzehr unberührt bleibt.

Diese mehr oder weniger großen (Erdbeeren oder Walderdbeeren) unwiderstehlichen Früchte sind fleischig, saftig, zart, leuchtend rot und haben einen harmonisch süß-sauren Geschmack.

Neben ihrem attraktiven Aussehen und Geschmack sind sie eine wichtige Vitamin-C-Quelle, noch vor den Zitrusfrüchten, sind kalorienarm und natriumfrei, was ihnen einen Platz in der sogenannten mediterranen Ernährung gesichert hat. Ihr Hauptbestandteil sind nach Wasser die Kohlenhydrate. Außerdem enthalten sie viel Ellagsäure und Flavonoiden und bieten damit besonderen Schutz gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und bestimmte Krebskrankungen.



Dank ihres hohen Kalium- und ihres geringen Natriumgehalts sind sie ein Muss für Personen mit Bluthochdruck.

In den Obstgeschäften sind zahlreiche Sorten im Angebot. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Marken der Erzeuger können starke Geschmacksvariationen zwischen den einzelnen Sorten mit sich bringen.

In Huelva, wo vor allem die kalifornischen Sträucher angebaut werden, beginnt die Erdbeerernte im Winter, und in Tausenden von Geschäften in ganz Europa sind sie die Vorboten des Frühlings.

ERDNUSS



Diese ebenso geschätzte wie beliebte Nuss kann naturbelassen oder geröstet verzehrt werden oder zu Erdnussbutter



und Erdnussöl verarbeitet werden. Sie ist geschält oder mit Schale und gesalzen oder ungesalzen erhältlich.

Aufgrund ihres Gehalts an Linol- und Ölsäure sind Erdnüsse gesund und beugen Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen vor. Sie sind eine wichtige Mineralstoff- und Kalium- und Phosphorquelle und stärken damit Muskeln und Nerven. Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Proteine und bestehen zu 50% aus Öl hervorragender Qualität. Hundert Gramm frische, verzehrfertige Erdnüsse liefern 564-596 kcal. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Kupfer, Zink, Niacin, Folsäure, Pantothenäure und Vitamin B und E.

In Indonesien und vielen Ländern Afrikas werden sie gerne als Zutat von Saucen und Schmorgerichten genutzt.

FEIGE



Feigen sind im Allgemeinen sehr empfindlich und kaum haltbar. Sie enthalten viele Mineralstoffe und sind ein echter Energiespender. So wird ihr Verzehr u.a. vor dem Sport empfohlen.

Feigen haben viel Ballaststoffe, Kalium, Proteine, Mineralien wie Eisen, Phosphor, Magnesium, Kupfer und Zink und Vitamine wie Riboflavin und Vitamin B6. Außerdem enthalten sie Enzyme und Flavonoide, die die Verdauung unterstützen. Dank ihrer Eigenschaften reguliert sie nicht nur die Verdauung

sondern wirkt auch als Abführmittel und als Muntermacher bei Erschöpfungsanzeichen.

Feigen werden frisch, getrocknet, als Mus für Backwaren, eingemacht oder kandiert verwendet.

Die Ballaststoffe, die die Feigen unserem Körper liefert, sind gut für den Magendarmtrakt, während die Mineralstoffe und Vitamine dieser Frucht das ganze Leben lang wichtig für das Wachstum, die Entwicklung und den Erhalt der Gesundheit sind.

Frische Feigen haben einen hohen Wasseranteil. Nach dem Wasser sind ihre Hauptbestandteile Kohlenhydrate, vor allem Saccharose, Glukose und Fruktose. Feigen enthalten alle essentiellen Aminosäuren und nur wenig Lipide.

Ihre harntreibende Wirkung ist ihrem hohen Kaliumgehalt zu verdanken, der sie zu einem alkalisierenden Nahrungsmittel machen. Zwei Feigen am Tag tragen mehr zu einer gesunden Darmflora bei als jedes andere Nahrungsmittel oder Medikament.

GRANATAPFEL



Der Granatapfel ist eine kugelförmige Frucht mit einer dicken, harten Schale und leuchten roter, gelb-grüner oder weißlicher, selten violetter Färbung, wenn sie reif ist. Sie wird von dem Kelch umgeben, der noch von der Blüte erhalten ist, und enthält zahlreiche rubinrote Kerne. Diese Kerne sind von einem saftigen, roten, rosafarbenen oder



gelblichen Fruchtfleisch umgeben, das zusammenziehend wirkt, einen säuerlichen Geschmack hat und die Keimlappchen enthält.

In vielen Völkern war der Granatapfel oder Grenadine als Symbol der Liebe, Fruchtbarkeit und des Wohlstands angesehen.

Sie ist eine schmackhafte und gesunde Frucht. Ihr Geschmack, Nährstoffgehalt und ihre exotische Note geben ihr einen einzigartigen Charakter. Granatäpfel enthalten wichtige Nähr- und Heilstoffe. Zudem sind sie kalorienarm und liefern viel Protein, Vitamin A, B und C und Mineralien. Jüngste Forschungsstudien zeigen, dass der Verzehr von Granatäpfeln sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zur Vorbeugung bestimmter Krebsarten beiträgt.

Sie können Kern für Kern verzehrt werden, indem man die Schale und die bitteren Scheidewände zwischen den einzelnen Zellen entfernt, oder auch als Zutat zu zahlreichen schmackhaften Gerichten verwendet werden. So eignen sie sich perfekt als Beilage oder schmückende Zutat für Nachspeisen, Eisgerichte und Salate oder zu Fisch und Fleisch. Nicht zuletzt wird aus ihnen der köstlich-süße Granatapfeltrank "Grenadine" zubereitet.

Es werden drei verschiedene Arten von Granatbäumen (*punica granatum*) angebaut: Der gemeine Granatbaum mit süßen Früchten, der saure Granatbaum, dessen Blüten als Zierblumen genutzt werden, und der Granatbaum mit kernlosen Früchten. Dieser wächst im Nähen Osten.

In Spanien werden vor allem folgende Arten angebaut: Granada de Elche oder Mollar de Elche, die häufigste Sorte, mit dunkelroten Kerne, kleinen und weichen Samen wird im Herbst reif (September-Oktober) und Mollar de Játiva oder Mollar de Valencia, eine eher flache Frucht mit großen Kernen und kleinen Samen und späterer Reifung als die Variante aus Elche (August- September).

Außer zum frischen Verzehr eignen sich Granatäpfel auch zur Herstellung von Konfitüren und Marmeladen. Die Kerne werden auch als minimal verarbeitete Produkte ("Minimally processed food") vertrieben.

Granatäpfel wirken wachstumssteigernd und beugen Atemwegserkrankungen vor. Außerdem hilft ihr Fruchtfleisch bei Durchfall und reinigt den Organismus.

HASELNUSS



Die Haselnuss ist eine ölhaltige kleine, runde Frucht mit zimtfarbener Schale und weiß-gelblichem Fleisch und einem angenehm süßen Geschmack. Sie wird naturbelassen, geröstet oder als Zutat in verschiedenen Produkten, vor allem in Nougat und Schokoladenerzeugnissen, verwendet.

Haselnüsse sind eine reiche Quelle an ungesättigtem Fett, Proteinen, Kohlenhydraten, Vitamin E, Folat und Vitamin B, Pantothenäure und Biotin. Getrocknet ist die Haselnuss reich an Nährstoffen und enthält ca. 670 kcal pro 100 g.

Als Nuss kommt sie im Herbst auf die Märkte, und in Spanien erfährt sie die größte Nachfrage für die Weihnachtsfeiern im Dezember. In der traditionellsten spanischen Anbauregion, Reus, treffen sich noch heute die Familien nach altem Brauch in den Wintertagen, um Haselnüsse zu schälen und zu essen.

Sie werden mit oder ohne Schale und geschält und ungeschält vertrieben. Neben ganzen Haselnüssen werden gehackte, gemahlene, naturbelassene, geröstete und gesalzene Nüsse auf dem Markt angeboten.



Ein Handvoll Haselnüsse am Vormittag oder Nachmittag ist die gesündeste Zwischenmahlzeit überhaupt. Nicht umsonst ist diese Nuss ein Quelle zahlloser Nährstoffe. Trotz des hohen Lipidgehalts der Haselnuss bestehen diese zum größten Teil aus einfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem Ölsäuren, die sich wohltuend auf den Körper auswirken.

HIMBEERE



Die Himbeere ist eine äußerst empfindliche und leicht verderbliche Frucht. Das Anfassen, Wärme oder schon der einfache Kontakt miteinander können ihre Qualität beeinträchtigen.

Sie besteht aus zahlreichen, kleinen, saftigen, roten oder lilafarbenen Perlen mit einem süß-säuerlichen Geschmack. Die bekannteste europäische Sorte ist die rote Himbeere. Sie wird frisch als Nachtisch gegessen oder als Zutat für feine Kuchen aber auch für Säfte, Marmeladen, Sirups und aromatische Liköre verwendet. Himbeeren passen gut zu Wild-, Fleisch- und Fischgerichten.

Möhren sind fettarm und haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Außerdem enthalten sie Stickstoffe, Eisen, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Zellulose, Zitrus- und Salizylsäure und Vitamin A und C.

Je nach Sorte reifen Himbeeren gestaffelt im Sommer und Anfang Herbst, so dass sie von Juli bis Oktober frisch genossen werden können.

JOHANNISBEERE (CASSIS)



Johannisbeeren wachsen in kleinen Trauben, ähnlich wie Weintrauben, nur kleiner. Sie sind kugelförmig und haben eine feine, empfindliche Haut, die je nach Sorte rot, weiß oder schwarz ist.

Ihr Fruchtfleisch ist fleischig, saftig und süß-sauer im Geschmack. Sie enthalten viele, kleine Samen, die man beim Essen kaum merkt.

Johannisbeeren sind gesund und haben wenig Kalorien und dafür reichlich Vitamine, insbesondere Vitamin C, und Mineralien. Allgemein stellen sie eine gute Ballaststoffquelle dar, die die Verdauung anregt. Außerdem haben sie einen hohen Gehalt an Kalium, Eisen, Kalzium, zusammenziehenden Tanninen und verschiedenen organischen Säuren. Was sie besonders auszeichnet sind jedoch ihre natürlichen Pigmente wie Anthocyane und Karotenoide, die als Antioxidantien wirken.

Beim Kauf lässt sich die Frische an der leuchtenden, kräftigen Farbe der Beeren erkennen. Johannisbeeren sollten am besten reif und frisch verzehrt werden, denn so haben sie die meisten Nährstoffe. Ihre Aufnahme wird besonders Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit empfohlen.

Man kann sie naturbelassen essen oder ihren süß-sauren Geschmack nutzen, um z.B. Kompotts, Gelees, Marmeladen, Cremespeisen, Shakes, Kuchen, Eis, Säfte, Weine, Liköre und Erfrischungsgetränke aus ihnen zuzubereiten.



KAKI

Die Kaki, auch als Sharonfrucht bekannt, ist eine tropische Frucht von der es mehrere Verzehrsorten gibt: Kaki aus China, aus Japan und amerikanischer Kaki, alle mit unterschiedlichen Größen und Geschmacksrichtungen.

Je nach Karotiningehalt ist die Farbe der Frucht gelb bis orange-rot. Das Fruchtfleisch ist orange, saftig und süß, und je nach Tanningehalt, mit einem rauen Nachgeschmack.

Die aus China ist die am meisten angebaute Kakifrucht mit einem Gewicht, das je nach Sorte zwischen 80 und 250g beträgt.

Sie ist eine wichtige Quelle für die Vitamine A und C. Für schwache und deprimierte Menschen ist sie dank ihren hohen Gehalt an B-Vitaminen (B1, B2 und B3) sehr empfehlenswert. Aus dem Kakibaum werden Früchte, Blätter, Rinde und Blüten ausgenutzt. Medizinisch gesehen wirkt sie hustenhemmend und beugt Arteriosklerose vor.

Die Kakisorten werden nach ihrer Adstringenz eingeteilt. Die "adstringierenden" Sorten benötigen eine gewisse Reifezeit für deren Genuss (Tomatero, Gordo, Rojo Brillante, usw.), wobei die "nicht adstringierenden" Sorten am meisten verzehrt werden. Anbaugelände in Spanien sind Valencia und Castellón aber die wirtschaftliche Produktion Andalusiens (Huelva, Sevilla, Málaga und Granada) hauptsächlich der "nicht adstringierenden" Sorte "caqui-manzana" ist hervorzuheben.

In Spanien ist die geschützte Sorte Persimon mit Ursprungsbezeichnung Ribera del Xúquer verfügbar; eine rot glänzende Sorte mit festem Fruchtfleisch, bei der eine Behandlung die adstringierende Wirkung entfernt.

KARAMBOLE

Die fünf Zacken dieser ovalen, gelben Frucht bilden beim Schneiden in Scheiben einen Stern, daher wird sie auch Sternfrucht genannt. Ihr Fruchtfleisch ist durchscheinend, knackig, saftig und duftend und säuerlich-herb im Geschmack. Frisch enthält die Karambole viel Vitamin A und C sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Sie ist der Star bei der Dekoration aller Arten von süßen und herzhaften Gerichten. Ihre sternförmigen Scheiben verzieren Fleischgerichte, Desserts, Kuchen oder Limonaden, Cocktails und Bowlen gleichermaßen. Aufgrund ihres Vitamin-C- und Mineralien-Gehalts ist sie ein ideales Lebensmittel. Die Karambole lässt sich hervorragend frisch verzehren oder zu köstlichen Gelees, Süßspeisen, Marmeladen, Extrakten u.a. zubereiten. Außerdem wird sie gegen Hämorrhiden, zur Linderung bei Asthma und als Entschlackungsmittel eingesetzt, wirkt harntreibend, gegen Wurmsatz und wohlthuend nach übermäßigem Alkoholgenuß.

Diese exotische Frucht wird erst seit Kurzem in Europa angeboten und ist das ganze Jahr über in den Geschäften erhältlich.



KASTANIE



Kastanien haben einen hohen Gehalt an Wasser, Zucker und Stärke sowie an Kohlenhydraten und Mineralsalzen und nur wenig Fett.

Esskastanien sind wichtige Energielieferanten und haben einen relativ hohen Anteil an Gamma-Aminobuttersäure, die ein wichtiger Neurotransmitter für die Gehirntätigkeit ist.

Sie lassen sich auf viele verschiedene Arten verzehren: geröstet, gekocht, getrocknet, eingelegt oder kandiert als "Marron glacé". Vor dem Rösten sollten die Kastanien eingeritzt werden, damit der entstehende Wasserdampf sie nicht zum Platzen bringt. In manchen Regionen wie im nordspanischen Galicien werden sie in Milch gekocht.

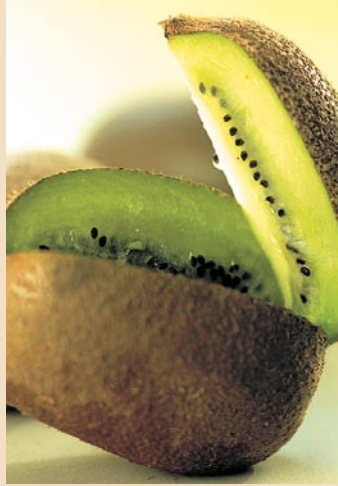
Kastanienmehl ist wegen seines Aromas und seines geringen Glutengehalts besonders für Backwaren, Kuchen und Eisspeisen beliebt.

KIRSCH

.....87, 106

KIWI

Kiwis sind das ganze Jahr über erhältlich, weil sie in jedem Land zu einer anderen Zeit erzeugt werden. In Spanien werden sie im Oktober und November geerntet.



Kiwis sind oval und haben eine feine, braune Haut, die komplett mit einem rauen Flaum bedeckt ist. Ihr grünes Fruchtfleisch ist zart und saftig, schmeckt süß-säuerlich und enthält viele, kleine, dunkle Samen.

Kiwis sind für ihren hohen Gehalt an Vitamin C, E und Ballaststoffen bekannt. Ihr außergewöhnlich hoher Vitamin C Anteil trägt u.a. dank seiner oxidationshemmenden Wirkung zur Vorbeugung von Magenkrebs bei. Eine Frucht mittlerer Größe kann bis zu 90 mg Vitamin C enthalten, was den empfohlenen Tagesbedarf von 60 mg um Längen übersteigt.

Kiwis haben wenig Cholesterin. Sie wirken krebsvorbeugend, oxidations- und entzündungshemmend und stärken das Immunsystem und die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers. Daneben enthalten sie lebenswichtige Nährstoffe wie Phosphat, Magnesium und Kupfer. Außerdem sind sie reich an Kalium, Eisen und Kalzium. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts sollte besonders auf die abführende Wirkung der Kiwi verwiesen werden.

Sie kann frisch als Frucht, in Obstsalat, als Beilage oder in Salaten gegessen werden. Als Nachtisch kann man sie entweder schälen oder durchschneiden und die Hälften auslöffeln.



KOKOSNUSS

Diese tropische Frucht ist komplett nutzbar, sei es als Kokosmilch-Getränk oder, wenn sie reif ist, als aromatische Frucht mit einem angenehmen, kräftigen Geschmack.

Sie ist rund und länglich und von zwei Schalen umgeben: einer äußeren faserigen und einer inneren harten. An dieser inneren, harten Schale haftet das weiße, schmackhafte Fruchtfleisch, das "Copra" genannt wird und, wenn die Nuss noch frisch ist, innen die erfrischende sogenannte Kokosmilch birgt. Sie wird in den tropischen Ländern sehr geschätzt und direkt aus der Kokosnuss getrunken.

Im Wesentlichen besteht die Kokosnuss aus Wasser und Fett. Sie hat einen hohen Energiegehalt und liefert viele Kohlenhydrate bei wenig Fett. Sie ist reich an Mineralsalzen und Mineralien, vor allem an Chlor und Kalium. Kalium ist lebenswichtig für die Ernährung. So kann Kaliummangel zu Muskelschwäche, Verwirrtheit und Herzbeschwerden führen.

Auf den spanischen Märkten sind Kokosnüsse das ganze Jahr über erhältlich. Beim Kauf sollte man durch Schütteln überprüfen, ob sie noch Flüssigkeit enthalten. Diese Kokosmilch trinkt man, indem man ein Loch in die "Augen" der Nuss bohrt. Anschließend wird die Kokosnuss mit einem Hammer zerteilt und das Fleisch von der Schale gelöst, um es so wie es ist, ganz oder gerieben, zu verzehren.

Die Kokosnuss lässt sich vollständig nutzen. Die Milch wird als erfrischendes Getränk, in Milchshakes und als Koch- oder Backzutat genutzt. Aus der malaysischen, indischen und indonesischen Küche ist die Kokosnuss nicht wegzudenken. Das frisch geriebene Fleisch wird zu Kuchen, Reis-, Fleisch- oder Fischgerichten verarbeitet. In Europa und anderen Gebieten, in denen die Kokosnuss nicht wächst, gibt sie Salaten und Kompotten als geriebene Nuss eine exotische Note oder würzt Cremespeisen, Puddings, Eiscremes, Kekse, Torten und Kuchen. Sie kann auch zum Panieren von Fleisch, Fisch oder Gemüse verwendet werden.

LITCHI

..... 35

MANDARINE

..... 88, 97

MANDEL

Mandeln sind ein köstlicher Aperitif, spenden viel Energie und geben dem Körper Kraft. Sie sind der essbare Kern der Frucht des süßen Mandelbaums und erstrahlen in leuchtendem Weiß, wenn man von ihrer rotbraunen Umhüllung befreit hat.

Sie werden als Trockenfrucht, geröstet oder gesalzen gegessen oder zu so



bekanntesten Produkten wie dem Mandelnougat "Turrón" und zu Marzipan verarbeitet oder als Zutat in Kuchen, Schokolade, Eis und zahlreichen Gerichten, Saucen und Cremespeisen zubereitet.

Mandeln liefern viel Energie, Proteine, Mineralien, Vitamine, Ballaststoffe, Folsäure, pflanzlichen Sterine und andere phytochemische Verbindungen. Außerdem ist der Großteil ihrer Fette ungesättigt und senkt somit den Cholesterinspiegel.

Mandeln liefern als Trockenfrucht zwischen 576 und 626 kcal/100 g und sind eine gute Phosphor- und Kalziumquelle. Außerdem enthalten sie so wichtige Mineralien wie Eisen für den Körper.

Mandeln unterschiedlicher Herkunft - spanisch oder amerikanisch - sind überall und zu jeder Jahreszeit erhältlich.

MANGO

.....35

MELONE

.....86, 97, 99, 129, 131

MISPEL



Die Mispel ist eine kleine, rundliche Frucht, deren weißes bis orangefarbenes essbares Fruchtfleisch sehr geschätzt ist. Sie ist hocharomatisch, fleischig und hat

einen intensiven süßen und dabei leicht säuerlichen Geschmack.

Sie ist kalorienarm, obwohl sie stark zuckerhaltig ist. Außerdem enthält sie reichlich Kalium und Spuren von Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen sowie geringe Mengen Vitamin B1, B2, B3 und C. Wie viele andere Früchte wirkt auch die Mispel oxidationshemmend. Außerdem enthält sie lösliche Ballaststoffe, Tannine, durchfallhemmende Substanzen und zahlreiche natürliche Aromastoffe wie organische Säuren (Zitrus-, Weinstein- und Apfelsäure), die in hoher Konzentration in ihrem Fruchtmarm vorkommen.

Die Mispel wirkt verdauungsanregend, harntreibend und entschlackend. Außerdem senkt sie den Cholesterinanteil im Blut und hilft bei Bluthochdruck.

Sie wird meist frisch genossen, ist aber auch zum Zubereiten von Marmeladen, Kuchen, Eiscremes, Nachspeisen, Säften und alkoholischen Getränken geeignet.

NEKTARINE

.....43, 130

NÜSSE: MANDEL, HASELNUSS, ERDNUSS, KASTANIE, WALLNUSS, PEKANNUSS, PISTAZIE, CASHEWNUSS, PINIENKERN

Als Nüsse gelten alle Früchte mit geringem Wassergehalt. Aufgrund ihrer Nährstoffe sind sie als wertvolles Nahrungsmittel anzusehen und tragen dazu bei, das komplexe Ernährungsgleichgewicht in den verschiedenen Phasen unseres Lebens zu wahren. Sie sind eine wichtige Grundzutat in der Mittelmeerküche und lassen sich auf verschiedenste Weise in Salaten, Saucen und Nachspeisen verwerten.

Ihre hohe Nährstoffkonzentration macht sie zu echten Energiespendern.

Alle Nüsse weisen eine ähnliche Zusammensetzung an Proteinen (10-25% ihres Gewichts), Zucker (5-20%) und Lipiden (50-60%) auf. Welche Fettsäure überwiegt, hängt





jedoch von der jeweiligen Nussart ab. Sie haben einen hohen Lipidanteil, aber ihre meisten Fettsäuren sind ungesättigt und dadurch sehr gesund. So spielen diese Fettsäuren eine wichtige Rolle bei der Senkung des Cholesterinspiegels. Haselnüsse und Mandeln enthalten z.B. einen hohen Anteil an Ölsäure, dem einfach ungesättigten Fett, das in Olivenöl vorherrscht, und dem gesunde Eigenschaften für das Herz zugeschrieben werden. Daneben können sich ihre weiteren Bestandteile wie Proteine, Ballaststoffe und andere Mikronährstoffe wie Kupfer und Magnesium, Vitamin E, Folsäure oder Sterine und ihre Phytochemikalien positiv auf den Cholesterinhaushalt auswirken und so Herz-Kreislaufkrankheiten vorbeugen. Sie sind ideal zum Frühstück, als Aperitif, zum Nachtschick oder als gesunder Snack.

Für Menschen mit einer gemischten Ernährung haben Nüsse nicht die gleiche Bedeutung wie für jene, die sich vegetarisch ernähren. Durch ihren Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel müssen sie bestimmte andere verzehren, die diese ersetzen. Für Vegetarianer sind Nüsse daher eine wichtige Eiweiß- und Lipidquelle in ihrer Ernährung.

Nüssen sind praktisch für unterwegs und halten sich lange. Darum sind sie ausgezeichnet als Zwischenmahlzeit geeignet und eine hervorragende Quelle aller Nährstoffe, die unser Körper braucht.

ORANGE

..... 88, 89, 98

PAMPELMUSE



Die Pampelmuse oder Grapefruit ist eine runde, leicht abgeflachte Frucht mit glatter oder rauer, hellgelber oder rötlicher Schale und einem bitteren Geschmack. Das Fruchtfleisch ist in 10-12 Scheiben unterteilt, die aufgrund des sogenannten Naringins ebenfalls bitter schmecken. Sie sind normalerweise gelb, außer die rötlichen Sorten, deren Fruchtfleisch rosa bis rot ist und süßer schmeckt.

Pampelmusen werden in erster Linie frisch verzehrt. In der Küche werden sie als Beilage zu Fleischgerichten wie Ente, Hühnchen, Schwein oder auch zu Garnelen gegessen. Ihr Saft ist das Einzige, was an der Grapefruit industriell genutzt wird.

Die Pampelmuse beugt Herz-Kreislaufkrankheiten vor, stärkt das Immunsystem, wirkt vorbeugend gegen Erkältungen, stabilisiert die Darmflora, regt den Stoffwechsel und das Zellwachstum an und unterstützt das Abnehmen.

Wie alle Zitrusfrüchte ist sie reich an Vitamin C und hat viele Heilwirkungen, allen voran im Kampf gegen bestimmte Krebsarten. Außerdem regt sie die Verdauung an, ist gut für den Magen und wirkt antiseptisch, stärkend und harntreibend.



Frische Pampelmusen haben wenig Kalorien und dafür viel Folat, reichlich Ballaststoffe, Kalium, Flavonoide und vor allem Vitamin C.

Die rote und die rosa Grapefruit enthalten das Nicht-Provitamin-A-Karotenoid Lykopen, das oxidationshemmende Eigenschaften aufweist. Pampelmusen liefern die schützenden Flavonoide Campherol, Tangeretin, Nobiletin und Rutin, die als Beitrag zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung angesehen werden.



PAPAYA



Diese tropische Frucht ist oval, kugelförmig, länglich oder birnenförmig - je nach Sorte - und wird wegen ihres köstlichen Fruchtfleisches geschätzt, das normalerweise orangefarben und süß, duftend und sehr saftig ist; nicht umsonst enthält sie bis zu 90% Wasser. Dieses Fruchtfleisch ist fleischig und milchig und kann gelblich, orange- oder lachsfarben sein. Innen bildet die Papaya eine Vertiefung, die eine geleeartige Masse mit schwarz-glänzenden, runden Kernen aufweist, die wie Kaviar aussehen. Diese Kerne sind nicht essbar, da sie scharf und beißend schmecken. Getrocknet können sie jedoch als Gewürz genutzt werden.

Die Papaya kann als frische Frucht, gekocht oder zu Eis, Getränken und Gelees zubereitet verzehrt werden. Sie ist ein kalorienarmes und äußerst gut bekömmliches Nahrungsmittel, das kaum Proteine und Fette enthält. Die Papaya ist

reich an Vitamin A, B1, B2, B3 und C. Außerdem ist ihr Anteil an Mineralien wie Kalzium, Phosphor und Eisen hervorzuheben. Außerdem enthält sie das Enzym "Papain", das die Proteine zersetzt und so die Verdauung unterstützt.

Außerdem sind ihre säurehemmenden Eigenschaften bekannt. Darüber hinaus ist sie sättigend und abführend und wird aufgrund ihres geringen Kaloriengehalts gerne in Schlankheitskuren eingesetzt.

Die reifen Früchte werden normalerweise frisch, in Scheiben geschnitten, mit Zucker und Limettensaft oder als Obstsalat gegessen. Grüne Papayas werden gekocht verzehrt. Außerdem lassen sich aus Papayas verschiedene Erzeugnisse wie Konfitüre, Erfrischungsgetränke, Eis und Gelees zubereiten oder sie können als Konserven eingekocht werden. Die Papaya ist als Frucht das ganze Jahr über erhältlich, weil sie in verschiedenen Ländern wächst und in zahlreichen Sorten angeboten wächst. Die Papayas auf dem spanischen Markt kommen vornehmlich aus Brasilien und Costa Rica.



PASSIONSFRUCHT



Diese tropische Frucht zeichnet sich durch einen extrem zarten und subtilen Geschmack aus. Die kleinen Kerne sind knusprig und gut essbar und von einem geleeartigen, leuchtend roten Fruchtfleisch umgeben. Die Passionsfrucht ist zwar das ganze Jahr über auf dem Markt erhältlich, aber die



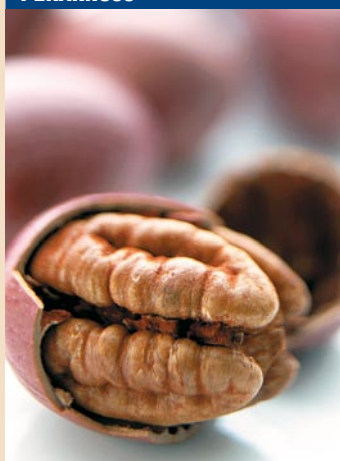
beste Zeit für sie ist von Mai bis September.

Sie wird wegen ihres saftigen Fruchtfleisches gegessen, das ein süß bis leicht säuerlichen Geschmack hat und sich auch als Zutat für Eiscremes, Sorbets und Säfte eignet. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Als Ballaststoffquelle und kalorienarme Frucht ist sie außerdem für alle angezeigt, die abnehmen möchten. Passionsfrüchte können naturbelassen mit einem Löffel in Hälften geteilt oder in Obstsalaten angemacht gegessen werden. Je runzeliger sie von außen ist, desto reifer und schmackhafter ist ihr Inneres. Sie ist auch gut geeignet, um Cocktails, Säften, Milchshakes, Sorbets, Cremespeisen und Eis Geschmack zu geben und eine geschätzte Zutat für Back- und Konditorwaren.

Wie viele Früchte ist sie eine hervorragende Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralienquelle. So enthält sie Vitamin A, B1, B2, B3 und C und die Mineralien Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Mangan, Selen und Zink.

Außerdem ist die Passionsfrucht als Pflanze für ihre beruhigende Wirkung bekannt. Sie enthält ein Alkaloid, Passiflorin, das als natürliches Schlafmittel bei Schlaflosigkeit und Unruhezuständen angezeigt ist.

PEKANNUSS



Sie ist eng mit der Walnuss verwandt, ist aber länglicher und hat eine glatte

Schale. Sie stammt aus Amerika und gehört zu der Gattung der Hickorynüsse. Sie ist angenehm im Geschmack und ist von einer feinen, dunkelbraunen Haut überzogen. Pekannüsse werden naturbelassen als Aperitif oder als Zutat zu verschiedenen Nachspeisen wie Kuchen, Torten oder Eiscremes verwendet. Sie sind sehr nahrhaft und haben viele Vitamine und Eiweiß (100 g Nüsse liefern 9 g Proteine).

Die Pekannuss hat mit rund 700 kcal/100 g einen hohen Energiegehalt. Außerdem ist sie eine wichtige Fettsäurequelle, wobei die einfach und mehrfach gesättigten Fette zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Dank der biologischen Qualität ihrer Proteine ist sie eine hervorragende Ergänzung zur vegetarischen Kost. An Vitaminen enthält sie vor allem Vitamin A, Folsäure, Vitamin K und Vitamin E, das sich oxidationshemmend auf den Organismus auswirkt. Außerdem enthält die Pekannuss Mineralien wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Kalzium. Zu ihren weiteren Mikronährstoffen gehören die phytochemischen Verbindungen.

Ihre unterschiedlichen Sorten bringen Früchte verschiedener Größen hervor, wobei die verbreitetste Sorte groß ist und aus den USA kommt. In Spanien (Costa del Sol) werden sie als Zierpflanzen gezüchtet und ihre Früchte werden nur vereinzelt genutzt, wie in Malaga. Es handelt sich allerdings meist um kleine Pekannüsse minderwertiger Qualität mit wenig Substanz.

Der Verzehr von Pekannüssen empfiehlt sich aufgrund ihres Kaliumgehalts besonders für Personen, die starke körperliche Anstrengungen vollbringen, wie Sportler. Ihr Magnesium schützt gegen Stress und pflegt die Haut. Außerdem sind sie gut während der Schwangerschaft, für Kinder und Jugendliche; kurz: für jeden gesund.

PFIRSICH



PFLAUME



Diese kleine rundliche Frucht ist in gelb, rot bis lila oder grün erhältlich, saftig, sehr nährstoffreich und gesund und hat besonders viel Vitamin C, das verschiedenen Krebsarten vorbeugt. Hundert Gramm Pflaumen enthalten rund 5 mg Vitamin C.

Darüber hinaus enthalten sie Provitamin-A-Karotenoide, Ballaststoffe und Flavonoide.

Pflaumen können frisch als Nachtisch gegessen oder als Zutat für Kuchenfüllungen, Marmeladen, Pflaumenmus, Gelees, Saft, Liköre u.a. eingesetzt werden.

Einige Sorten lassen sich auch zu schmackhaften Dörripflaumen trocknen. So halten sie sich länger als frisch und bekommen einen sehr süßen Geschmack. Dörripflaumen haben einen hohen Energiegehalt und viele Ballaststoffe, mehr als frische Pflaumen, und daher gut für Sportler sowie ein bewährtes Abführmittel. Sie enthalten 36 bis 52 kcal pro 100 g. Außerdem enthalten Pflaumen so gesunde Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium und Eisen.



PISTAZIE



Die Pistazie ist eine äußerst nahrhafte, energiegpendende Nuss von hohem Niveau und ist ebenso zum frischen Verzehr als auch bei der Industrie begehrt. Sie enthält einen länglichen, essbaren Samen mit einem auffälligen, grünlichen Kern, der einen charakteristischen Geschmack aufweist.

Pistazien bestehen zu mehr als 50% aus zum größten Teil ungesättigtem Fett, zu 20% aus Eiweiß und zu 20% aus komplexen Kohlenhydraten und Provitamin A. Sie sind cholesterinfrei. Sie ist die Nuss mit dem meisten Kalium: 1093 mg/100 g. Zudem enthalten Pistazien viele Ballaststoffe, Phosphor (503 mg/100 g) und Magnesium (158 mg/100 g).

Sie sind für Menschen geeignet, die große körperliche und geistige Anstrengungen unternehmen. Pistazien werden immer mehr geröstet und gesalzen mit Schale als Aperitif verzehrt. Der naturbelassene Kern dient als Zutat vieler Speisen, für Konfekt und Aufschnitt, Eis und als Grundlage für das zuckersüße Pistazienöl. Sogar für eine verdauungsfördernde Medikamente und Kosmetika kommen Pistazien zum Einsatz.

Dank ihres hohen Energiegehalts sind sie eine gute Unterstützung für Schüler und Studenten, geistig erschöpfte Personen und alle, die starke körperliche Leistungen erbringen. Daher ist sie eine ideale Energiequelle für Zwischendurch.





Die Pistazienschale ist im natürlichen Zustand beige, aber für den Verkauf wird sie manchmal rot gefärbt. Früher wurden die Schalen von den Importeuren gefärbt, um die Flecken von der Ernte von Hand zu verdecken. Heute werden die meisten Pistazien maschinell geerntet, so dass die Schalen fleckenfrei bleiben und nicht gefärbt zu werden brauchen.

WALLNUSS



Die Wallnuss hat einen süßen, angenehmen und ganz eigenen Geschmack, der nach dem Verzehr noch einige Minuten im Gaumen verbleibt.

Sie ist mit einem Kaloriengehalt von 662,5-688 kcal/100 g extrem nahrhaft. Zu ihren wichtigsten Vitaminen gehören die der Gruppe B, die das Gedächtnis stärken. Außerdem senken sie das Infarktrisiko und den Cholesterinspiegel und sind für Bluthochdruckgefährdete und Diabetiker gleichermaßen angezeigt.

Normalerweise werden Wallnüsse roh als Snack oder zum Nachtisch, sei es alleine oder in Kombination mit einem anderen Nahrungsmittel, gegessen. Außerdem kommen sie als Zutat in vielen Speisen, Saucen und Eisgerichten zum Einsatz. Wallnüsse sind ganz, gehackt oder gemahlen ganzjährig auf dem Markt erhältlich. In der Regel halten sich Wallnüsse mehrere Monate lang.

Reife Wallnüsse enthalten viel Öl und Eiweiß und dagegen nur wenig Kohlenhydrate. Ihr Anteil an Linol- und Linolenfettsäuren trägt zur Senkung des

Cholesterinspiegels bei. Außerdem sind sie eine gute Quelle an Vitamin E, das oxidationshemmend wirkt und die freien Radikalen im Körper abbaut. Auf diese Weise schützen sie gegen bestimmte Arten von Krebs. Vitamin E unterstützt auch die Bildung von roten Blutkörperchen, Muskel- und anderen Geweben des Organismus. Der hohe Gehalt von Wallnüssen an Vitamin B1 und B6 ist gut für Muskeln und Gehirn.

Im Rahmen eines wichtigen Forschungsprojektes wurde festgestellt, dass Personen, die wöchentlich mindestens 150 g Nüsse zu sich nahmen, 1/3 weniger Infarkte als diejenigen, die nur selten oder nie Nüsse essen, erlitten.

Neunzig Prozent ihrer Fettstoffe sind ungesättigte und in erster Linie mehrfach ungesättigte Fette. Wallnüsse enthalten essentielle Säuren wie Omega-3, das den Cholesterinspiegel senkt und das Immunsystem stärkt, und Omega-6, das Arteriosklerose vorbeugt und die Durchblutung anregt.

WASSERMELONE

..... 34, 98, 99, 129

WEINTRAUBE

..... 100, 101, 129

ZITRONE

Das Fruchtfleisch der Zitrone ist in mehrere Scheiben unterteilt und äußerst saftig. Es ist hellgelb und sauer aber angenehm im Geschmack. Ihre kräftige und robuste Schale ist gelb und bei reifen Früchten besonders strahlend. Beim Aufschneiden entfaltet sie einen ganz besonderen Duft.

Frisch werden Zitronen auf viele verschiedene Weisen in der Küche zum Einsatz gebracht, und ihr Saft wird besonders für Fertignahrungen geschätzt. Der Pharmaindustrie dient sie dank ihres hohen Vitamingehalts, insbesondere von Vitamin C, als Rohstoff für zahlreiche Medikamente, und im Haushalt trägt sie zu vielen Hausmitteln bei.

Besonders ihr Saft kommt zum Würzen



von Suppen, Getränken, Salaten, Fischgerichten und Hunderten von Süßspeisen zum Einsatz. Gastronomisch teilt sie ihre Stellung mit der mexikanischen Limette, die kleiner ist und grün verzehrt wird. Sie ist besonders in Ländern wie Frankreich beliebt.

Zitronen haben viele Qualitäten vorzuweisen. Sie stärken das Immunsystem, sind revitalisierend, regen den Kalziumstoffwechsel für Knochen und Zähne an, heilen Blutungen, wirken verjüngend, schützen die Magenschleimhaut und aktivieren die Bauchspeicheldrüsen- und Leberfunktion.

Frische Zitronen haben nur sehr wenig Kalorien und dafür umso mehr Kalium und Vitamin C. Epidemiologische Untersuchungen haben ergeben, dass Personen, die viel Vitamin C zu sich nehmen, seltener Magenkrebs und ein besseres Immunsystem haben. Außer Vitamin C enthalten Zitronen den Vitaminkomplex B, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor und in geringerem Maße Kupfer, Zink, Eisen und Mangan. Zitronen gelten zudem als Quelle phytochemischer, krebsvorbeugender Substanzen wie Flavonoiden, Kumarinen, D-Limonen und Terpenen.

ZITRUSFRÜCHTE

