






FRUCHTEIGENSCHAFTEN

Frucht	Inhaltsstoffe	Wirkung
 <p>Açaí-Guarana* *enthält Honig</p>	<p>Besitzt die höchste bisher gemessene antioxidative Kapazität aller Früchte weltweit. Besticht durch hohen Eisengehalt, optimale Fettsäurestruktur sowie pflanzliche Proteine und Kalzium.</p>	<p>Die Anti-Aging-Powerbeere mit der Extraportion Eisen!</p> <p>Die neuentdeckte Açaí Frucht aus Brasilien, mit dem höchsten Anteil an Antioxidantien, wirkt zellschützend, energisierend und gesundheitsfördernd. Unter anderem stärkt die kleine Beere die körperliche Widerstandskraft und Ausdauer. Sie fördert die Energie und Leistungsfähigkeit und wirkt der natürlichen Abnutzung entgegen. Durch ihren sehr hohen Anteil an Antioxidantien werden freie Radikale (Abfallprodukt des Stoffwechsels) bekämpft. Dies hat eine verjüngende, regenerative Wirkung auf unseren Körper.</p>
 <p>Kakao</p>	<p>Reich an Magnesium, Kalium, Eisen, Vitamin C und Ballaststoffe</p>	<p>Einzigartig-süsse, tropisch-blumige Duftnoten!</p> <p>Die Kakao-Frucht entfaltet im Gegensatz zur Kakao-Bohne einen fruchtig- leichten Vanille-Litschi Geschmack. Ideal für cremige Milch-Shakes geeignet.</p>
 <p>Mandarine</p>	<p>Reich an Vitaminen A und C sowie Betacarotin.</p>	<p>Der Stoffwechselförderer!</p> <p>Mandarinen besitzen eine Substanz, welche vor Übergewicht, Altersdiabetes und Arterienverkalkung schützen kann. Der enthaltene Pflanzenstoff Nobiletin ist für diesen Effekt verantwortlich. Zudem haben Mandarinen eine stoffwechselfördernde Wirkung.</p>
 <p>Guave</p>	<p>Reich an Vitaminen A, C, B1 und B2 sowie an Kalium und Ballaststoffen.</p>	<p>Entschlackender Immun-Bodyguard!</p> <p>Ihre Spezialkraft: Mit 200 bis 900 mg Vitamin C/100 g Fruchtfleisch (je nach Sorte) der Immun-Bodyguard schlechthin.</p> <p>Eine Leckerei, die mit ihrem Aroma nach Erdbeer-Pfirsich-Kompott und blumigen Duft, Gaumen und Nase in Urlaub schickt. Ihr hoher Kaliumgehalt fördert Schlackentransporte.</p> <p>Küchentipp: Gibt Obstsalat das gewisse Etwas.</p>
 <p>Passionsfrucht</p>	<p>Reich an Vitamin A, B6 und C sowie an Eisen, Kalium, Eiweiss, Niacin, Magnesium und Phosphor. Hoher Anteil an Ballaststoffen vorhanden.</p>	<p>Besänftigender Entgifter!</p> <p>Die Früchte der Passionsblume halten mit ihrem Kalium- und Natriumgehalt unseren Wasserhaushalt in Schuss.</p> <p>Die Passionsfrucht besitzt eine beruhigende Wirkung. Die Inhaltsstoffe des Passionsfruchtsaftes sollen schlaffördernde sowie blutdrucksenkende Wirkung haben. Küchentipp: Das Passionsfruchtmark eignet sich als Punsch, Pudding und gibt auch ein köstliches Gelee ab.</p>



Acerola

Eine der Vitamin C-reichsten Früchte überhaupt. Zudem enthält sie die Vitamine A, B2, E und Niacin sowie Kalzium und Magnesium.

Vitamin-C-Bombe!

Vor allem im Winter, wenn heimische Äpfel nur noch wenige Vitamine haben, solltest du deinen Körper mit reichlich natürlichem Vitamin C versorgen.

Die Acerolafrucht gilt als eine der Vitamin C-reichsten Pflanzen. 100 Gramm reife Acerolafrüchte enthalten durchschnittlich 1.700 bis 2.100 Milligramm Vitamin C. Verglichen mit dem Vitamin C-Gehalt von Orangen, der durchschnittlich 50 mg pro 100 g Frucht beträgt, liefern Acerola-Kirschen die 34- bis 42-fache Menge dieses Vitamins.



Pitanga

Reich an Vitamin A und C

Natürlicher Vitamin-Durstlöscher!

Die Pitangafrucht ist auch unter dem Namen "Surinamkirsche" bekannt. Häufig wird die Frucht zu Säften, Gelees und Fruchtw Wein verarbeitet. Sie hat einen erfrischenden, süß-säuerlichen Geschmack.



Graviola

Reich an Vitamin B, C und an Magnesium. Besitzt viele Ballaststoffe.

Zauberfrucht für deinen Körper!

Graviola (Deutsch: Stachelannone, Spanisch: Guanabana) ist eine süßliche Frucht und wird für Fruchtsäfte, Kompott und als Eis verwendet. Graviola gilt seit Urzeiten als Zauberfrucht der Amazonasindianer. Im Allgemeinen ist ihr Fruchtfleisch weiss, saftig, von exzellentem Duft und sehr angenehm im Geschmack. Graviola präsentiert sich als süß, mit einer leicht säuerlichen Note.

Das Fruchtfleisch enthält Fasern, die der Baumwolle gleichen, es hat eine ganze Anzahl von Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitamin B und C, sowie Kalium und Phosphor.



Mango

Reich an Vitamin A, B1, B2, B6, C und E sowie Kalium, Kalzium und Eisen.

Stressabbauer und Beautyqueen!

Neben relativ viel Kalzium und Eisen und Vitamin C bieten Mangos von sämtlichen Obstarten den höchsten Anteil Provitamin A. Provitamin A verbessert die Sehkraft und bewirkt eine Verlangsamung der Hautalterung beim Sonnenbaden.

Der Verzehr einer Mango deckt den Tagesbedarf an diesem Schönheits- und Augen-Vitamin. Mangos fördern die Hauterneuerung, sie beruhigen den Kreislauf, bringen unsere Nervenbotenstoffe auf Touren und helfen somit, Stress abzubauen.



Traube

Reich an Vitamin B, C, Kalium, Phosphor, Eisen, Natrium, Magnesium und Kalzium.

Der sanfte Hautpfleger!

Trauben enthalten sogenannte Polyphenole. Sie neutralisieren die schädlichen Auswirkungen der freien Radikale. Sie tragen unter anderem dazu bei, die Haut jung und elastisch zu erhalten. Zudem können Hautschäden reduziert werden.



Caju

Reich an Vitamin A, C, E und B6 sowie an Eisen und Kalium.

Der Kaliumspender!

Caju (ausgesprochen „Kaschu“) - die erfrischende, aromatische Frucht, mit einem der höchsten Vitamin C Gehalte überhaupt. Ähnlich wie Açaí verfügt der Caju-Apfel zudem über eine außergewöhnlich hohe antioxidative Kapazität.

Sein Geschmack überrascht mit einem aromatischen, etwas herb ziehenden Geschmack – manchmal sauer, manchmal süß.

Küchentipp: Aus dem saftigen Fruchtfleisch kannst du Saft, Gelees, Kompotte und vieles mehr kreieren. Mit Milch entfaltet sich ein dezent karamelartiger Geschmack.



Kokosnuss

Reich an pflanzlichen Fetten, Ballaststoffen sowie Eisen, Kalium, Magnesium und Vitamin E.

Der leckere Energiespender!

Der Energiewert der Kokosnuss ist hoch: Mit etwa 150 kcal/100 g bei jungen Kokosnüssen steht sie der Avocado gleich. Bei Reife ist ihr Fruchtfleisch trockener und liefert 350 kcal pro 100 g, ein Wert, der sich z. B. mit dem der Olive deckt.

Die Fette der Kokosnuss sind überwiegend gesättigte Fettsäuren. Darunter findet man Laurinsäure, die antibakterielle Wirkungen hat. Sie allein macht mehr als die Hälfte aller Fette der Kokosnuss aus. Zu bemerken ist, dass diese Substanzen kurzkettige Säuren sind, die am besten verdaulich unter den gesättigten Fetten.



Limette

Reich an Kalium, Kalzium und Phosphor sowie an Vitamin C.

Lebensgeister-Aufwecker!

Die grosse Portion Vitamin C weckt deine Lebensgeister! Der Saft der Limette hat antiseptische Eigenschaften, kann Bakterien reduzieren und Fieber senken.

Küchentipp: Intensiviert das Aroma anderer Früchte. Intensiviert den Eigengeschmack in Fleisch- und Fischgerichten sowie in Mixgetränken.



Ananas

Reich an den Vitaminen A, C, B1, B2, B3 und Niacin sowie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium

Abwehrstarker Diät- „Assistent“ - beugt Falten vor!

Das Geheimnis der Ananas: Bromelain! So heisst der Superstoff, der die Durchblutung fördert, Arteriosklerose bekämpft, zu festem Bindegewebe bzw. straffer Haut und schlanker Figur verhelfen kann. Zudem wirkt Bromelain eiweisspaltend und fördert so die Verdauung. Die Ananas ist die einzige Frucht, welche diesen wertvollen Stoff enthält.



Erdbeere

Reich an den Mineralstoffen Natrium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen und den Vitaminen A, B1, B2 und C.

Detox-yourself!

Erdbeeren entgiften den Darm, kräftigen das Immunsystem und den Stoffwechsel, wirken entwässernd, blutbildend und fördern das Zellwachstum.



Cupuaçu

Reich an Vitamin A, C, und E. Versorgt deinen Körper auf natürliche Weise u.a. mit Eisen, Phytosterolen und Calcium.

Hautpflege pur!

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe gilt Cupuaçu (ausgesprochen "Kupuassu") als Hautpfleger.

Das Fruchtfleisch schmeckt säuerlich-aromatisch und findet gesüsst Verwendung in Erfrischungsgetränken, Marmeladen, Likören, Joghurts, Eiscremes und ähnlichen Erzeugnissen. Wird im Amazonasgebiet zur Herstellung von Schokolade verwendet.



Caja

Reich an Vitamin C und Kalzium.

Die gesunde Basis für deinen Vitamin-Kick!

Caja (ausgesprochen „Kascha“) - das saftige, leicht säuerliche, aromatische Fruchtfleisch wird in Brasilien hauptsächlich zur Zubereitung frischer Säfte verwendet und ist besonders reich an Kalzium und Vitamin C.



Pfirsich

Vitamin A, B1, B2 und C sowie Kalium, Kalzium und Phosphor

Reinigt und entwässert!

Durch die sekundären Pflanzenwirkstoffe wirken Pfirsiche entwässernd. Die Schale und das Fruchtfleisch enthalten viele Carotine, allen voran den Pflanzenfarbstoff Xanthophylle. Er schützt unsere Zellen vor frühzeitigem Altern und macht den Pfirsich zu einem Jungbrunnen.



Papaya

Ist besonders kalorienarm und besticht u.a. durch einen hohen Anteil an Vitamin A, B1, B2, B5, und C sowie an Kalium und Magnesium.

Der schlagkräftige Profi für Haut und Haar!

Eine Frucht, über die sich der ganze Körper freut: Vitamin B5 schenkt schönes Haar und Power für die Zellen, viel Vitamin C polstert die Abwehr, Betacarotin sorgt für die Sehkraft.

Ihre Spezialkraft: ein Enzym-Trio, das Erreger in Magen und Darm schachmatt setzt (über das Enzym Papain, welches die Verdauung anregt). Das Fruchtmark soll als Gesichtsmaske gegen Falten, Pickel und Altersflecken helfen.

Küchentipp: Papaya gilt als Fleischweichmacher.



Himbeere

Reich an Vitamin A, C, E, B1, B2 und B6 und ist zudem eine natürliche Quelle von Kalium, Kalzium, Magnesium und Ballaststoffen.

Deine Extra-Portion Kalzium!

Neben Provitamin A und Vitamin B enthält sie ein hohes Mass an Vitamin C, um das Immunsystem in Schuss zu halten. Der Gehalt an Eisen gilt als bemerkenswert, man spricht der Frucht blutreinigende und blutbildende Effekte zu. Eine Portion von 100g Himbeeren enthält in etwa 40mg Kalzium, gemischt mit Naturjoghurt werden die Früchte somit zur absoluten Kalziumbombe. Die Säure der Himbeeren besteht vorwiegend aus Zitronensäure, diese beeinflusst den Harnstoffwechsel, wirkt treibend und reinigend. Auch Folsäure, Magnesium und Kalium sind Inhaltsstoffe der Himbeere. Flavonoide schliesslich bedingen einen antioxidativen und blutreinigenden Effekt.

Küchentipp: Als Dessert bieten sich diverse Variationen von Milchprodukten an, entweder einfach mit Joghurt gelöffelt, zu einer süssen Topfencreme oder heiss zum Vanilleeis. Nicht zu vergessen sind Himbeermilch, Himbeershake, rote Grütze und schliesslich: selbst gemachter Himbeersirup mit frischem Wasser verdünnt, als idealer Sommerdurstlöcher.



Orange

Reich an Vitamin C, B1 und B2 und Ballaststoffen.

Der Klassiker!

Die Orange hat den zweithöchsten Gehalt an Vitamin C unter den Zitrusfrüchten. Sie ist reich an Mineralstoffen wie z. B. Kalium, Calcium und Phosphor. Deshalb ist sie für die gesunde Ernährung besonders wertvoll. Sie stärkt das Immunsystem und kurbelt den Stoffwechsel an.

Sportler schätzen Vitamin C als Aufbauvitamin. Ausserdem sorgt Vitamin C für gesundes, straffes Bindegewebe und erhöht die Aufnahmefähigkeit von Eisen aus der Nahrung. Schon eine Orange deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.



Tamarinde

Reich an Magnesium, Kalzium und Phosphor.

Der Porenverfeinerer!

Tamarinde bindet Feuchtigkeit, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. In der Körperpflege macht Tamarinde die Haut geschmeidiger und in Gesichtereinigern verfeinert es die Poren. Ebenso wird es verwendet als Getränkzusatz, für Marmeladen und zum Würzen von Suppen und Saucen.



Brombeere

Reich an Vitamin A und C, Kalium, Magnesium und Kupfer

Der Magnesium-Spender!

Brombeeren liefern Ballaststoffe für eine gute und geregelte Verdauung. Sie sind Diät geeignet, weil sie schnell satt machen. Brombeeren gelten als gutes Mittel bei Heiserkeit und überanstrengter Stimme.



Kiwi

Reich an Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, C und E sowie Eisen, Kalzium, Kalium (mehr als Bananen), Magnesium und Ballaststoffe.

Nervnstreichelnder Kreislauftrainer!

Die Nerven liegen blank? Das Kiwi-Vitamin-Paket hat nicht nur die ganze B-Vitamin-Palette unter der pelzigen Haut, sondern auch doppelt so viel Vitamin C wie die Orange und zweimal so viel Vitamin E wie die Avocado.

Sein Geheimnis: ein Stoff namens Arginin. Schwächt der Kreislauf, sorgt er für geweitete Blutgefäße und einen kräftigen Herzschlag. Kiwis kräftigen das Immunsystem, beschleunigen den Stoffwechsel, festigen Gefäße (Venen) und Bindegewebe und stimulieren die Muskeltätigkeit, speziell im Herzmuskel.

Küchentipp: Gilt auch als hervorragender Weichmacher und Geschmacksverstärker für Fleisch.