

## Früchte – Reich an Vitaminen und lecker

### Früchte – die gesunde Zwischenmahlzeit

Obst ist gesund, denn Früchte liefern für den Körper wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe. Ohne diese Nährstoffe könnten die Menschen nicht überleben, weil sie beim Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen von großer Bedeutung sind. Außerdem besitzen Vitamine und Mineralstoffe wichtige Funktionen im Bereich des Stoffwechsels und spielen eine große Rolle bei der Zusammenarbeit von Muskeln und Nerven. Die in Obst enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sind ebenfalls wichtig für den Menschen, denn sekundäre Pflanzenstoffe haben verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen wie zum Beispiel die Senkung des Risikos an Krebs zu erkranken, die Stärkung des Immunsystems, die Förderung der Verdauung, die Entgiftung der Leber, die Senkung des Risikos einen Herzinfarkt zu erleiden sowie eine Beschleunigung der Wundheilung. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen, sondern wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Die meisten Obstsorten bestehen zu einem sehr großen Teil aus Wasser, weshalb der Verzehr von Früchten vor allem im Sommer wichtig ist, da der Körper seinen Flüssigkeitshaushalt zum Teil auch dadurch ausgleichen kann.

Unterteilt wird Obst in Südfrüchte und in einheimisches Obst. Dabei gibt es verschiedene Arten wie Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Wildfrüchte oder Schalenobst.

#### Schon gewusst, warum ...

##### ... die Tomate streng genommen eine Frucht ist?

Aus botanischer Sicht gehören Tomaten eigentlich zum Obst. Dies in erster Linie aufgrund ihrer Eigenschaften wie der Struktur, der Funktion oder des Aufbaus und vor allem aufgrund der Art und Weise der Samenverbreitung. Tomaten enthalten Samen und wachsen aus der Blüte der Pflanze, weshalb sie aus botanischer Sicht zu den Früchten gehören. Geschmacklich zählt man Tomaten jedoch ganz klar zum Gemüse, da Tomaten in der Regel nicht als Süßspeise, sondern eher in salzigen und herzhaften Gerichten verwendet werden.



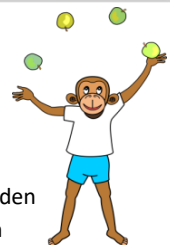
### „5 am Tag“ – so einfach kann es sein

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Optimal wären dabei drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Die Portionierung ist kinderleicht, denn als Maß gilt die eigene Hand. Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht einer Handvoll. Da Kinder kleiner Hände haben, sind somit ihre Portionen logischerweise auch kleiner als die von Erwachsenen. Durchschnittlich verzehrt der deutsche Bürger pro Jahr etwa 214 kg Obst und Gemüse, optimal wären 237 kg.

#### Schon gewusst, dass ...

##### ... Smoothies und Säfte gar nicht so gesund sind?

Smoothies und Säfte sind sehr beliebt, da man sie schnell und einfach im Supermarkt kaufen und überall mit hinnehmen kann. Dabei sind Smoothies und gekaufte Säfte aber lange nicht so gesund wie frische Früchte. Smoothies und gekaufte Fruchtsäfte enthalten oft Zusätze von Zucker, Farbstoffen und Konservierungsstoffen. Außerdem werden zur Herstellung oft Saftkonzentrate und vor allem geschälte Früchte verwendet. Da aber bei den meisten Fruchtarten die gesunden Vitamine direkt unter der Schale sitzen, sind diese meist in Smoothies nur in kleiner Menge enthalten. Wer auf Saft oder Smoothies dennoch nicht verzichten will, tut gut daran, den Saft selbst auszupressen oder sich seinen Smoothie selbst zu mixen.





### Welche Obstsorten sind besonders gesund?

Grundsätzlich enthalten alle Obstsorten viele gesunde Nährstoffe und Vitamine. Dennoch gibt es ein paar Früchte, die besonders gesundheitsfördernd sind.

**Aprikosen** beispielsweise stärken durch ihren hohen Gehalt an Beta-Carotin das Immunsystem ganz besonders. Die enthaltenen B-Vitamine erhöhen außerdem noch die Konzentrationsfähigkeit. Ebenfalls sehr gesund sind **Avocados**, denn diese enthalten viele Vitamine, die gesunden, ungesättigten Fettsäuren und viele wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Zusätzlich Power liefern die vielen Proteine, die eine Avocado enthält. Auf Platz 3 der gesündesten Früchte liegen **Heidelbeeren**, die viel Vitamin A, B, C, E sowie Beta-Carotin und Mineralstoffe enthalten. Heidelbeeren sind mit einem weißen Reif überzogen, der ein Austrocknen verhindern soll. Daher sollte man sie auch erst kurz vor dem Verzehr waschen, denn ist der Schutzfilm weg, bleiben die Beeren nicht mehr lange frisch. **Erdbeeren** schmecken nicht nur lecker, sondern sind ebenfalls sehr gesund. Neben dem hohen Vitamin-C-Gehalt enthalten Erdbeeren viel Calcium, Kalium, Eisen, Zink und Ballaststoffe. Außerdem sind Erdbeeren kalorienarm, so dass man sie bedenkenlos als Zwischenmahlzeit verzehren kann. Wichtig: Erdbeeren reifen nicht nach, man sollte sie daher erst ernten, wenn sie wirklich richtig reif sind. Nach der Ernte schimmeln sie jedoch recht schnell und verlieren außerdem rasch an Vitamin C, daher Erdbeeren am besten möglichst schnell nach dem Ernten verspeisen. Ebenso kaum Kalorien enthalten **Wassermelonen**. Wassermelonen bestehen zu 90% aus Wasser und sind daher vor allem an heißen Tagen sehr beliebt und können helfen, den Wasserhaushalt auszugleichen. Als guter Energielieferant liefern ein paar **Feigen** im Müsli zum Frühstück durch ihren hohen Gehalt an Kohlenhydraten viel Power für den Tag. Zudem enthalten Feigen noch große Mengen an Vitamin A, B, C, Folsäure und Ballaststoffen. **Himbeeren** wirken darmreinigend und enthalten zudem noch viel Vitamin A, B und C sowie Eisen und Magnesium. Himbeeren sind zuckerarm, so dass man sie bedenkenlos naschen kann. Eine wahre Vitamin-Bombe sind **schwarze Johannisbeeren**, die einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C haben und damit das Immunsystem stärken. Außerdem können schwarze Johannisbeeren entzündungshemmend wirken. Auch sehr reich an Vitamin C sind **Südfrüchte** wie Zitronen, Kiwis, Orangen und Mandarinen. **Äpfel** und **Bananen** sind unumstritten das Lieblingsobst der Deutschen. Äpfel enthalten zahlreiche Vitamine. Da diese direkt unter und in der Schale sitzen, sollte die Schale möglichst mitgegessen werden. Bananen enthalten große Mengen an Magnesium und Kalium und liefern viel Energie, weshalb vor allem Sportler gerne als Zwischenmahlzeit auf Bananen zurückgreifen.

#### Schon gewusst, dass ...

##### ... Bananen auch zur Herstellung von Papier und Stoff verwendet werden?

In Japan wird schon seit vielen hundert Jahren der Stoff „bashofu“ hergestellt. Die Herstellung erfolgt, indem die Fasern aus dem Bananenbaum zusammengewebt werden. Da für die Produktion deutlich weniger Wasser und Energie benötigt werden, als zur Herstellung von herkömmlichen Stoffen, gehört „bashofu“ zu den nachhaltigen Stoffen. Außerdem ist sowohl das Papier als auch der Stoff, hergestellt aus Bananenfasern, biologisch komplett abbaubar und somit sehr umweltfreundlich.



### Tipps und Tricks im Umgang mit Früchten

Weltweit gibt es etwa 40 000 verschiedene Fruchtarten, allein bei den Äpfeln existieren ca. 20 000 verschiedene Sorten. Für die menschliche Entwicklung und den täglichen Energiebedarf spielt der Verzehr von Obst eine wichtige Rolle. Dennoch ist Obst nicht gleich Obst. Aber mit ein paar kleinen Tricks ist es gar nicht schwer, die tägliche Ration an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen zu verzehren.

- Bei vielen Obstsorten sitzen die Vitamine direkt unter oder sogar in der Schale. Daher ist es am gesündesten, wenn man die Schale mit verzehrt, denn geschälte Früchte enthalten in der Regel deutlich weniger Vitamine als ungeschälte.



- Auch wer meist außer Haus ist, muss nicht auf seine tägliche Obstportion verzichten. Die meisten Obstsorten lassen sich ohne Probleme mitnehmen, entweder als Ganzes oder bereits vorgerichtet in einer Frischhaltedose.
- Ausgereifte Früchte enthalten meist mehr Vitamine als unausgereiftes Obst, daher beim Kauf auf den Reifegrad achten. Wer das Obst schnell verspeisen möchte, sollte reife Früchte kaufen, wer es noch eine Weile aufbewahren möchte, kann gerne auch unausgereiftes Obst kaufen und dann zu Hause reifen lassen.
- Die meisten Obstsorten bleiben am längsten frisch, wenn man sie kühl lagert.
- Früchte lassen sich auch gut als Süßungsmittel verwenden, so dass man beispielsweise beim Backen weniger oder sogar gar keinen Zucker zusätzlich benötigt.
- Einheimisches Obst ist meist gesünder als importierte Früchte. Zum einen werden deutlich weniger Pestizide verwendet, zum anderen vergeht von der Ernte über den Transport und die Lagerung meist viel Zeit, so dass Qualitätseinbußen zu verzeichnen sind.



**Welche Früchte mögt ihr  
am liebsten? Ein paar  
Anregungen findet ihr bei  
unseren Rezepten!**