

Zum Anbeißen: Exotische Superfrüchte

Exotische Früchte liegen voll im Trend. Als sogenannte Superfrüchte gelten zum Beispiel die Goji-Beere, der Granatapfel oder die Aronia-Beere. Das Besondere an den Superfrüchten: sie haben alle einen wesentlich höheren Gehalt an wertvollen Nährstoffen wie Vitamine und Kalzium oder eine höhere antioxidative Kapazität als herkömmliche Früchte. Diese Antioxidantien machen unter anderem zellschädigende freie Radikale, die zum Beispiel durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Abgase oder Zigarettenrauch, aber auch Stress entstehen, unschädlich. Durch ihre überdurchschnittliche Nährstoffdichte und ihre gesunden Inhaltsstoffe eignen sich die Superfrüchte ideal als Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Die Superfrüchte bieten außergewöhnliche Geschmackserlebnisse und bringen Abwechslung in unseren täglichen Speiseplan. Es lohnt sich, diese exotischen Verführer einmal näher kennen zu lernen: Wir stellen einige der fruchtigen Superstars vor!



Superfrüchte – nicht nur exotisch

Bestimmte Obstsorten haben einen besonders hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die einen wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung ausmachen. Diese bioaktiven Vitalstoffe aus den Früchten sind wichtig für unseren Organismus. Der Anthocyanfarbstoff, der in vielen dunkelroten bis schwarzen Früchten wie Brombeeren, Kirschen, Holunderbeeren, Trauben oder Heidelbeeren zu finden ist, ist bekannt als Fänger freier Radikale. Freie Radikale sind im Körper vorkommende schädliche Stoffe, die täglich gebildet und freigesetzt werden. Superfrüchte helfen somit, jung zu bleiben und die Gesundheit zu stärken.

Wir sind täglich auf eine zusätzliche Vitaminzufuhr durch frisches Obst und Gemüse angewiesen, da unser Körper zum Beispiel das Vitamin C nicht selbst produzieren kann. Dieses Vitamin ist unter anderem auch in heimischen Superfrüchten wie der Heidelbeere oder dem Sanddorn enthalten, die beide eine besonders hohe Konzentration an Vitamin C und anderen wertvollen Inhaltsstoffen aufweisen.

So gut die Inhaltsstoffe der Superfrüchte klingen mögen: Die Früchte eignen sich nicht für eine einseitige Ernährung ausschließlich mit einer oder mehrerer dieser Früchte. Ganz im Gegenteil: Die Vielfalt macht es. Erst durch eine



ausgewogene und gesunde Ernährung werden die Inhaltsstoffe der verschiedenen Sorten ideal kombiniert. Mit fünf Portionen frischem Obst und Gemüse täglich (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) ist für eine gesunde Balance und die bestmögliche Wirkung von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Fettsäuren und Ballaststoffen gesorgt.

Acerola – Das Vitamin-C-Wunder

Die Acerolafrucht (auch „Kirsche der Antillen“ oder „Barbados-Kirsche“ genannt) stammt aus den tropischen Regionen Mittel- und Südamerikas. Die Frucht wird als Kirsche bezeichnet, auch wenn sie botanisch gesehen nicht mit der in Deutschland heimischen Kirsche verwandt ist, ihr jedoch recht ähnlich sieht. Die Früchte sind ein bis drei Zentimeter groß, ihre Farbe ist gelb-orange bis rot. Sie haben eine dünne, empfindliche Haut und sehr saftiges Fruchtfleisch. Die frischen Kirschen zu exportieren ist wegen ihrer Empfindlichkeit nicht möglich, daher erfolgt der Versand zumeist als Saftkonzentrat oder in Pulverform. Die Früchte selbst schmecken saftig süß-säuerlich bis sehr sauer. Die Acerolakirsche zählt zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. 100 Gramm Acerolafrüchte enthalten zwischen 1.700 bis 3.000 Milligramm Vitamin C – das ist mehr als die 30-fache Menge des Vitamin C-Gehalts von Zitronen. Zudem enthält sie das Provitamin A, Vitamin B1 und B2, Niacin, Eiweiß, Eisen, Phosphor und Kalzium und andere wertvolle Substanzen, die den Körper bei der Verarbeitung des Vitamin C unterstützen. Ein weiterer Vorteil der Acerolakirsche ist ihre Verträglichkeit für Zitrusfrucht-Allergiker.

Goji-Beere – Kraftvoller Alleskönner

Die Goji-Beere (auch Wolfsbeere) wächst an den Zweigen des Gemeinen Bocksdorns und stammt ursprünglich wohl aus Südosteuropa bis China. Goji-Sträucher wachsen aber in nahezu allen Regionen dieser Welt – man kann die wundersamen Beeren sogar im eigenen Garten anpflanzen. Die orange-roten Beeren ähneln der Hagebutte, sie werden ein bis zwei Zentimeter groß und schmecken fruchtig-herb. Die Goji-Beeren werden wegen ihrer einzigartigen gesundheitlichen Vorteile bereits seit Tausenden von Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin angewendet. Die Kraft der Beere liegt in ihrer hohen antioxidativen Zusammensetzung. Die Bocksdornfrüchte haben einen dreimal höheren Vitamin-C-Gehalt als Orangen und viermal mehr Kalium als Bananen. Ihr Anteil an B-Vitaminen ist bemerkenswert hoch, zudem enthält sie das Provitamin A und über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Goji-Beere hat viele essenzielle Amino- und Fettsäuren sowie Polysaccharide, sie ist reich an Beta-Carotin, Proteinen und Ballaststoffen. Goji-Beeren sind sehr gut für die Augen. Sie haben eine positive Wirkung auf unser Immunsystem, sie regulieren den Blutdruck, normalisieren den Cholesterinspiegel und die Blutzuckerwerte, und sie stärken das Herz-Kreislauf-System. Beliebt ist die Beere auch wegen ihres Anti-Aging-Effekts, denn der hohe Gehalt an Antioxidantien erhöht den Zellschutz, strafft die Haut und wirkt so dem Alterungsprozess entgegen.

Aronia-Beere – Vitalisierende Heilpflanze

Die Aronia-Beere (auch Apfelbeere) stammt ursprünglich aus Nordamerika. Sie zeichnet sich durch ihren besonders hohen Gehalt an bioaktiven Substanzen aus. Die antioxidativen Stoffe stammen aus ihrer intensiven purpurroten bis



violett-schwarzen Farbe. Die säuerlich bis kräftig herb schmeckende Frucht stärkt das Herz-Kreislauf-System, wirkt blutdruckregulierend, hilft bei Leber-, Nieren- und Gallenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden und unterstützt das Sehvermögen. Die Aronia-Beeren wirken antiseptisch und haben eine kräftigende Wirkung. Wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkungen ist die Aronia-Beere in einigen Ländern als Heilpflanze anerkannt, die optimal zur Erhaltung der Gesundheit und der körperlichen und geistigen Vitalität beitragen kann. Neben vielen wertvollen Vitaminen (Provitamin A, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin E) enthält die Aronia-Beere wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe wie Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Magnesium, Kalzium und Zink.

Açaí-Beere – Leckerer Vitalstoffpaket

Die Açaí-Beere (Açaí wird „Assai“ ausgesprochen) ist eine Palmenbeere und stammt aus dem brasilianischen Amazonasgebiet. Die kleinen Beeren haben eine dunkle violette, bei voller Reife eine fast schwarze Farbe und werden etwa ein bis anderthalb Zentimeter groß. Die Açaí-Beeren werden bereits seit Jahrhunderten von der einheimischen Bevölkerung aufgrund ihres hohen Nährwertes geschätzt. Sie zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen, Kalium und Phosphor sowie den Vitaminen B, C und E aus. Die Beeren sind reich an Ballaststoffen und enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren und Proteine. Was diese Beere vor allem so wertvoll macht, ist ihr sehr hoher Anteil an Anthocyanen. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die für die herausragende antioxidative Wirkung dieser Beere zuständig sind. Die Açaí-Beere gilt als eine der nährstoffreichsten Früchte überhaupt. Die leicht säuerlich, nussig schmeckenden Beeren werden am besten frisch verzehrt, denn die wertvollen Inhaltsstoffe stecken sowohl im Fruchtfleisch als auch in der Schale. Ihnen werden auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit nachgesagt: Sie haben entzündungshemmende Eigenschaften, sie entschlacken, entgiften und stärken das Immunsystem. Die Beeren schützen das Herz, die Blutgefäße und verlangsamen den Alterungsprozess der Haut. Açaí-Beeren dienen als Energielieferant, und sie erhöhen Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer.

Cranberry – Die kleine Powerkugel

Cranberries (auch Kranbeere oder Moosbeere) stammen ursprünglich aus dem Norden der USA und Kanada. Sie schmecken herb bis sehr sauer und lassen sich am besten zum Backen, als Sauce oder als Saft verwenden. Die leuchtend roten Beeren sind nicht nur als aromatische Früchte bekannt, sondern vor allem als Gesundheitswunder der Natur. Cranberries wirken antibakteriell, beugen Blasenentzündungen vor, helfen bei Harnwegsinfektionen, stärken das Immunsystem und unterstützen das Herz-Kreislauf-System. Sie sollen sogar krebsbekämpfend wirken. Cranberries haben einen hohen Ballaststoffgehalt. In den Beeren stecken lebenswichtige Stoffe wie Eisen, Magnesium, Natrium, Calcium, Kalium, Zink und Phosphor sowie Beta-Carotin, die Vitamine B und E und vor allem viel gesundes Vitamin C.

Granatapfel – Symbol der Fruchtbarkeit

Der Granatapfel (auch Pomegranate oder Paradiesapfel genannt) stammt ursprünglich aus Zentralasien, wahrscheinlich Persien. Granatäpfel heißen zwar Äpfel, sind aber eigentlich Beeren. Aus dem Saft des Granatapfels werden auch der



bekannte Grenadinesirup und -likör hergestellt. Die runden, etwa zehn bis zwölf Zentimeter großen Früchte haben eine harte, rot-braune Schale und enthalten im Innern geleeartige, saftige Kammern mit zahlreichen blassroten Samen. Diese wässrig-süßen, würzig schmeckenden Samenkörner sind reich an Vitamin C, Vitamin A, E und K, Folsäure und anderen Stoffen. Der Granatapfel enthält große Mengen an Kalium, Kalzium, Eisen und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Polyphenole. Flavonoide unterstützen den Blutkreislauf; sie wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und können eine blutdruckregulierende Wirkung entfalten. Außerdem stärken sie das Herz-Kreislauf-System, unterstützen die Immunfunktion und bekämpfen Entzündungen. Die antioxidativ besonders wirksamen Polyphenole (Ellagsäure, Tannine und Anthocyanine) übernehmen wichtige Schutzfunktionen bei einer Reihe von Krankheiten. Der Granatapfel hat durch seinen hohen Gehalt an Östron, ein mild wirksames Östrogen, zudem eine positive Wirkung bei typischen Wechseljahrsbeschwerden. Der Granatapfel ist eine alte Kulturpflanze mit mythischer Bedeutung. Die Frucht gilt seit Jahrhunderten als Symbol der ewigen Jugend, Leben und Fruchtbarkeit.

Extra: Buch-Tipps

Pratt/Matthews "SuperFood: Gesund und schlank mit den 14 gesündesten Nahrungsmitteln"
Heyne 2008, ISBN 3453660250, Taschenbuch 9,95 Euro

Shalila Sharamon "Goji - Die ultimative Superfrucht"
Windpferd 2007, ISBN 3893855440, Broschiert 14,90 Euro

Michaela Döll "Heilfrucht Granatapfel"
Herbig 2008, ISBN 3776625481, Pappband 14,90 Euro

Neumayer/Funfack "Aronia - Powerbiostoffe aus der Apfelbeere"
Koha Verlag 2009, ISBN 3867280843, Broschiert 7,95 Euro

Josef Pies "Die Açai-Frucht: Das Vitalstoffpaket aus dem Tropenwald"
Vak-Verlag 2008, ISBN 3867310181, Broschiert 9,95 Euro

Marianne E. Meyer "Cranberry Powerfrucht: Das große Handbuch zu der neuen Heilbeere"
Windpferd 2007, ISBN 3893855297, Broschiert 9,90 Euro

