



Produktinfo Äpfel und Satsumas

18.10.2018

Äpfel:

"An apple a day keeps the doctor away." Übersetzt heißt dieser bekannte Spruch etwa "Ein Apfel am Tag - Arzt gespart!". Tatsächlich steckt viel Nährwert in der Frucht. Ein Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, zu erwähnen ist vor allem Kalium, das den Wasserhaushalt reguliert, und Eisen. Auf Grund der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gilt er als so genannte Zahnbürste der Natur. Was er besonders gut kann - er reguliert die Darmtätigkeit. Bis zu 70 Prozent der Vitamine sind in der Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab. Die Schale ist zudem reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen. Zwischen 5 und 35 Milligramm Vitamin C - je nach Sorte - stecken in der Schale.

Satsumas:

In Deutschland ist die Satsuma eher unbekannt und wird oft mit der Mandarine verwechselt. Was nicht verwunderlich ist, da die Satsuma eine Kreuzung aus Mandarine und Orange ist. In Japan wird sie seit dem 15. Jahrhundert angebaut, Hauptanbaugebiete sind mittlerweile u.a. China, Türkei und Spanien. Die meisten Satsumas die in Deutschland verkauft werden kommen aus Spanien. Da sie eine frühfruchtende Sorte ist, eröffnet die Satsuma die Saison als erste Zitrusfrucht schon Mitte Oktober und ist bis Mitte Januar aus Spanien erhältlich.

Die Frucht ist süßer als die Frucht von Clementinen und normalerweise kernlos. Sie ist etwa von der Größe einer Mandarine, also kleiner als eine Orange. Sie gehört zu den „Easy Peelern“, d.h. die dicke Schale lässt sich leicht ablösen. Das Innere der Frucht ist in zehn bis zwölf Segmente unterteilt. Zum Vergleich, bei Mandarinen besteht das innere aus neun Segmenten, die Kerne enthalten, bei Clementinen aus acht bis zwölf Segmenten.