

Produktinfo Äpfel und Trauben

13.09.2018

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.

Trauben:

Weintrauben (*Vitis vinifera* L) sind Beeren, die in Trauben gebündelt an langen Weinranken hängen. Ein Weinstock kann bis zu 60 Jahre lang genutzt werden und trägt pro Saison bis zu 50 Trauben. Für den Handel sind Weintrauben die wichtigsten Früchte. Es werden international mehr Weintrauben gehandelt, als Äpfel, Birnen und Orangen zusammen.

Man unterscheidet Weintrauben auch nach ihrem Zweck: für Wein, für Rosinen oder als Tafeltraube. Diese werden weiter differenziert nach Farben: weiße Traube, rote und schwarze Traube. Diese gibt es in Sorten mit und ohne Kerne. Die besten Tafeltrauben sind süß, großbeerig und haben wenige oder keine Kerne.

Nährwerte

Durch ihren hohen Wassergehalt ist die Weintraube leicht bekömmlich. Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C befinden sich in der köstlichen Frucht. Traubenzucker gelangt direkt ins Blut und liefert somit zusätzlich Energie.