

Ein Filmabend mit den Mädels ist ohne Snacks doch nur halb so schön, oder? Doof nur, dass die meisten Knabbereien ein echter Figurschreck sind. Damit die vielen Stunden beim Sport durch Gummibärchen und Co. nicht zunichte gemacht werden, präsentieren wir Ihnen jetzt die Snack-Retter. Trockenfrüchte sind nicht nur vollgepackt mit Vitaminen, sondern schmecken auch noch verdammt gut.

Früchte gelten nicht umsonst als Gesundheitsbooster. Seit Mutti uns damals schon liebevoll den Fruchtteller servierte, wissen wir, dass Früchte mehr als nur ein einfacher Snack sind. Obst enthält die Extra-Portion Vitamine, die das Immunsystem boosten und Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und den Blutzuckerspiegel regulieren. Eine echte Wunderwaffe der Natur eben.

Zudem enthält frisches Obst viel Wasser und ist häufig sofort nach dem Kauf im Supermarkt verzehrfertig. Kurz abwaschen, höchstens noch die Schale entfernen – fertig. Leider sind unsere Breitengrade nicht gerade für eine große Auswahl verschiedener Fruchtarten bekannt – die wenigen Sommermonate ausgenommen.

Sogar des deutschen liebste Frucht, die Banane, ist nur sehr schwer reif zu finden. Viele Obstsorten werden in den Herkunftsländern unreif geerntet und hier zum Beispiel mittels Ethylen nachgereift. Wer schonmal nach dem Verzehr einer unreifen Banane mit Verdauungsproblemen zu kämpfen hatte, weiß genau, wovon wir sprechen.

Früchte sind süß, lecker und gesund. Zumindest dann, wenn sie reif geerntet und verzehrt werden. Leider ist dies nicht immer möglich. Gerade Exoten wie Ananas (so sauer, dass die Zunge brennt), Bananen (im unreifen Zustand mit einem hohen Anteil an Stärke) oder Jackfrucht (extrem selten zu finden und dabei so lecker) sind in etwa so wahrscheinlich in reifem Zustand zu finden, wie der Lottogewinn am nächsten Samstag ist.

(Bilder-Guide zum Erkennen von reifen Früchten? Oder Bilder von unreifen Früchten, die geerntet werden)

Bühne frei für unsere gesunden Snack-Retter zum Anbeißen. Trockenfrüchte werden im Gegensatz zu ihren frischen Verwandten im reifen Zustand geerntet. Dadurch entfalten sie nicht nur ihren vollen Geschmack, sondern sind durch Reifung und Trocknung die konzentrierte Nährstoffbombe schlechthin.

(Vergleich der Nährstoffgehalte mit Bildern: Frisch VS Trockenfrüchte pro 100 g) Zum Beispiel:

Banane frisch	Banane getrocknet
Vitamin C: 9 mg	28 mg
Magnesium: 30 mg	97 mg
Kalium: 365 mg	1180 mg
Ananas frisch	Ananas getrocknet
Vitamin C: 19 mg	100 mg
Vitamin E: 0,1 mg	0,5 mg
Kalium: 180 mg	900 mg

Vorsicht: Schwefel

Wäre das Leben schön, wenn es nicht bei allem auch Nachteile gäbe. Im Falle von Trockenfrüchten sollten Sie darauf achten, zu ungeschwefelten Produkten zu greifen. Um die Farben auch nach der Trocknung intensiver erscheinen zu lassen, entscheiden sich manche Hersteller für die Zugabe von Schwefel.

Ganz problemlos ist das Schwefeln jedoch nicht. So können schweflige Säuren zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Asthma führen. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf ungeschwefelte Trockenfrüchte. Das Schwefeldioxid erkennen Sie auch anhand der E-Nummern: E 220, E 221 oder E 228.

Bei der KoRo Drogerie (www.korodrogerie.de) finden Sie eine große Auswahl exotischer und naturbelassener Trockenfrüchte, Nüsse und Superfoods. Da das Erfolgskonzept von KoRo können Sie sicher sein, dass Sie beste Qualität zu fairen Preisen bekommen.

Fazit

Dem kleinen Snack zwischendurch oder beim gemütlichen Filmabend steht nun nichts mehr im Wege. Natürlich gehört, trotz aller Vorteile von Trockenfrüchten, frisches Obst trotzdem in jeden Haushalt. Gerade bei exotischen Früchten sind die getrockneten Nährstoffbomben jedoch eine hervorragende Wahl, die sogar in der Snack-Schüssel eine gute Figur machen.