

## Gesunde Ernährung - Samen drin - Steinobst (Steinfrucht)

Steinfrüchte oder Steinfrüchte, wie sie manchmal genannt werden, haben normalerweise einen einzelnen Samen in der Mitte einer fleischigen (Frucht-) äußeren Schutzhülle.

Steinobst ist nahrhaft und typischerweise reich an antioxidativen Vitaminen, insbesondere Vitamin C. Das Fruchtfleisch von Steinobst soll den Samen während seiner Entwicklung schützen, es wirkt auch als Lockstoff für Vögel und Tiere, die die Früchte fressen und den Samen in ihrem Kot abgeben, bereit zum Keimen. Für den Zweck dieses Artikels betrachten wir Steinobst der Art Prunus - Aprikose, Kirsche, Nektarine, Pfirsich und Pflaume. Pflanzen der Gattung Prunus gehören zur Familie der Rosengewächse.

Aprikose (*Prunus armeniaca*) Aprikosen sind reich an  
&hellip;



Steinfrüchte oder Steinfrüchte, wie sie manchmal genannt werden, haben normalerweise einen einzelnen Samen in der Mitte einer fleischigen (Frucht-) äußeren Schutzhülle. Steinobst

ist nahrhaft und typischerweise reich an antioxidativen Vitaminen, insbesondere Vitamin C.

Das Fruchtfleisch von Steinobst soll den Samen während seiner Entwicklung schützen, es wirkt auch als Lockstoff für Vögel und Tiere, die die Früchte fressen und den Samen in ihrem Kot abgeben, bereit zum Keimen.

Für den Zweck dieses Artikels betrachten wir Steinobst der Art Prunus – Aprikose, Kirsche, Nektarine, Pfirsich und Pflaume. Pflanzen der Gattung Prunus gehören zur Familie der Rosengewächse.

### **Aprikose (Prunus armeniaca)**

Aprikosen sind reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Sie sind fettarm und eine gute Proteinquelle. Aprikosen sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin A und Vitamin C und eine gute Quelle für Eisen.

Aprikosen sind ein Saisonobst und können in der Dose oder als getrocknete Aprikosen gekauft werden. Aprikosen werden häufig in Gesundheitsriegeln und -scheiben gefunden und sind ein ausgezeichneter frischer Snack oder können in Puddings und Desserts gemischt werden.

### **Kirsche (Prunus avium.)**

Kirschen sind ernährungsphysiologisch eine gute Quelle für Vitamin C, Eisen und Kohlenhydrate.

Kirschen sind köstlich vom Baum und können vielen Scheiben und Aromen in anderen Gerichten hinzugefügt werden. Traditioneller Weihnachtspudding wäre ohne Kirschen nicht derselbe.

### **Nektarine und Pfirsich (Prunus persica)**

Nektarinen sind dem Pfirsich sehr ähnlich. Es gibt auch ein Kreuz namens Pecharine.

Nektarinen und Pfirsiche sind reich an Kohlenhydraten und eine gute Quelle für Ballaststoffe. Sie sind fettarm und eiweißarm. Sie sind eine gute Quelle für Vitamin A, Vitamin C und Kalium.

### **Pflaume (Prunus Sp.)**

Pflaumen sind eine Frucht mit weichem Fruchtfleisch und einer dünnen Haut. Es gibt mehrere Arten und Sorten, die von kirschgroßen Pflaumen bis hin zu großen Pflaumen in der Größe einer Aprikose reichen. Getrocknete Plus werden normalerweise als Pflaumen verkauft und sind bekannt für ihren hohen Ballaststoffgehalt und die damit verbundene Aufrechterhaltung des Verdauungssystems.

Pflaumen sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin A, Vitamin C, Phosphor und Kalium.

### **Interessante Fakten über Steinfrüchte**

Traditionelles Steinobst ist in vielen Ländern der Welt beliebt. Es ist interessant festzustellen, dass viele Früchte, die normalerweise nicht als Steinobst angesehen werden, tatsächlich sind. Die Kokosnuss, Walnüsse, Kaffee, Oliven und Mango werden alle als Steinfrüchte anerkannt. Aggregierte Früchte wie Brombeere und Himbeere sind eine Sammlung mehrerer Steinfrüchte, die eine einzelne Frucht bilden.

Die meisten Steinfrüchte können das ganze Jahr über getrocknet und verkauft werden. Getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Kokosnuss (getrocknet), Kaffee, Walnüsse, Kirschen und andere. Dies ist ideal für Exportfrüchte, da die meisten Früchte beim Pflücken schnell zu verfaulen beginnen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**