

Warum sollte man Orangen nicht ganz so gründlich schälen?

Mo, 19.10.2015 - 17:09

In der weißen Haut unter der Schale von Zitrusfrüchten befinden sich besonders viele Flavonoide. Diese zählen zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die von der Pflanze zum Schutz vor Schädlingen und Krankheiten gebildet werden. Beim Menschen können die Stoffe den Stoffwechsel positiv beeinflussen und antioxidativ wirken. Das heißt, sie schützen die Körperzellen vor unerwünschten Reaktionen mit Sauerstoff, die bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch bei Krebs eine Rolle spielen. Es ist daher durchaus sinnvoll, Orangen und andere Zitrusfrüchte nicht ganz so gründlich zu schälen. Und der leicht bittere Geschmack der Haut harmoniert durchaus mit dem der süß-säuerlichen Frucht.

Medien-Information

Bozen, 19.10.2015