

## **Aprikose – Das Ei der Sonne.**

Die Aprikose stammt ursprünglich aus China und wurde in etwa 70 v. Chr. von den Römern über Australien nach Europa gebracht.

Das größte Aprikosen-Anbaugebiet ist im Osten der Türkei gelegen. Insgesamt 90 % der getrockneten Früchte kommen aus der Türkei. Darüber hinaus finden Sie im Mittelmeer-Raum größere Anbaudestinationen.

Darauf sollten Sie beim Einkauf achten:

Kaufen Sie reife und weiche Früchte und fragen Sie ihren Händler des Vertrauens nach einer Geschmacksprobe. Sollten Sie sich entschließen harte Früchte zu kaufen, dann achten Sie bitte darauf, dass die Aprikosen in gut 1 bis 2 Tagen nachreifen können.

Die Lagerung der Aprikosen ist gut einer Woche im Kühlschrank möglich.

Die leckeren südeuropäischen Früchte sind natürlich auch reich an Inhaltsstoffen. Neben Vitamin B und Beta-Karotin enthält die Frucht aus Mineralien-Folsäure.

Für die Verdauung ist eine getrocknete Aprikose besonders förderlich. Und auch für Sportler ist sie ein enormer Energiespender.

Ein kleiner Exkurs am Ende:

Aufgrund des ähnlichen Geschmacks des Kerns ist die Aprikose verwandt mit Marzipan! Und besonders beliebt ist die Aprikose in Persien. Denn die dort Ansässigen nennen die Frucht: das Ei der Sonne!

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

[www.issdichgesund.de](http://www.issdichgesund.de)

