

Superfood Zwetschge

Die Echte Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume. Sie wird in Europa, Westasien, Nordamerika sowie Nord- und Südafrika als Obstbaum angebaut. Vor mehr als 2.000 Jahren brachten die Römer das frische Obst von Asien mit nach Europa. Heute gehören Zwetschgen zum einheimischen Obstangebot.

Die Schale der Früchte ist reich an Ballaststoffen und Sorbit. In getrockneter Form wirkt diese heilend bei gereiztem Magen mit Völlegefühl oder Sodbrennen.

Das Superfood ist zudem reich an Provitamin A, Vitamin B, C und E. Der regelmäßige Verzehr von diesem Superfood verhilft dem Körper somit dabei die körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren und einen intakten Stoffwechsel und ein gesundes Nervensystem aufrechtzuerhalten.

Zwetschgen in getrockneter Form enthalten außerdem sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole), Phosphor, Kalzium, Bor und Vitamin K. Diese Stoffe unterstützen den Knochenstoffwechsel nachhaltig.

Antioxidantien und Polyphenole bieten einen effektiven Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus verlangsamen Anthocyane (Gruppe innerhalb der Polyphenole) Alterungsprozesse der Gefäße und verhindern Fettablagerungen. Dank dieser Eigenschaften wirken Zwetschgen vorbeugend gegen Bluthochdruck, Übergewicht, hohe Cholesterinwerte und Insulinresistenz.

