

Früchte: süß – aber wertvoll

## Exoten: Karambole & Co.

**FrISCHE Früchte sind schmackhafte Lieferanten von wertvollen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Es besteht kein Grund, die süßen Köstlichkeiten aus Angst vor einem zu schnellen Blutzuckeranstieg zu meiden.**

Früchte liefern unzählige lebenswichtige Vitalstoffe – meist in willkommener energiearmer Form. Obwohl sie relativ viel Kohlenhydrate enthalten, müssen Diabetikerinnen und Diabetiker auf den Gaumengenuss nicht verzichten.

### Fruchtzucker: vorteilhaft und süß

In den meisten Früchten liegt die Hälfte des Zuckers als Fructose (Fruchtzucker) vor; sie lässt Blutzuckerspiegel nur langsam steigen (siehe «Glykämischer Index»). Für Diabetiker besonders vorteilhaft ist daher Kernobst (Äpfel, Birnen), das dieses viel mehr Fructose als Glukose (Traubenzucker) enthält.

Viele Früchte reifen nach dem Ernten nach; dabei wird oft Stärke in verschiedene Zucker umgewandelt. Am augenfälligsten ist die Veränderung bei Bananen: Grün geerntet sind sie zuckerfrei, vollreif kann ihr Zuckergehalt über 22 % betragen. Überreife Bananen sollten daher nur in kleineren Portionen gegessen werden. Zurückhaltung ist auch ange-

bracht bei Ananas, Süßkirschen und Weintrauben, die viel Glukose und/oder Saccharose (Rohr-/Rübenzucker) enthalten. Mit Datteln oder kandierten Früchte soll geizt werden. Verwöhnen dürfen sich Diabetiker hingegen mit Erdbeeren und anderen Beerensorten.

### Ballaststoffe: erwünscht

Ballaststoffe/Nahrungsfasern, wie sie in vielen Früchten in beträchtlicher Menge vorkommen, haben einen positiven Einfluss: Sie verlangsamen die Geschwindigkeit des Blutzuckeranstiegs.

## TIPP

*Ballaststoffe wie Kleie oder Haferflocken dem Früchtemüesli beifügen, dazu aber unbedingt auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr achten!*

### Glykämischer Index

Der «Glykämische Index» (GI) ist ein System, das die unterschiedliche Wirkung verschiedener kohlenhydrathaltiger Lebensmittel auf den Blutzucker erfasst. Die Wirkung von Glukose (GI = 100) wird als Referenz genommen. Jedes Nahrungsmittel, das den Blutzucker schneller als Glukose ansteigen lässt, hat einen Index über 100 %, und umgekehrt. Nahrungsmittel mit einem hohen GI erhöhen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen schnell und sättigen weniger lang. Nahrungsmittel mit tiefen GI sind empfehlenswert, da diese eine stabilere Blutzuckerkurve ergeben. Man muss beachten, dass sich die GI-Werte ausschliesslich auf die Kohlenhydrate beschränken. Im Alltag isst man aber oft eine Mischung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss. Die GI-Werte sind daher nur Richtwerte.

Frucht/Zuckerart	GI
Datteln	103
Glukose (Traubenzucker)	100
Wassermelone	75
Saccharose (Rohrzucker)	70
Rosinen	65
Ananas	65
Banane, Melone	60
Mango, Papaya	55
Kiwi	50
Trauben	45
Apfel, Birne, Orange	40
Fructose (Fruchtzucker)	20

### Karambole – dekorative Sterne

Werden die grün-gelblich, wachsig schimmernden Früchte der Karambole (Sternfrucht, *Averrhoa carambola*) quer in Stücke geschnitten, entstehen aussergewöhnliche, dekorative 5-zackige Sterne. Ihr Geschmack ist erfrischend-delikat – süß, mit säuerlicher Note und erinnert an einen Apfel.

Sternfrüchte enthalten rund 90 % Wasser, 8 % Kohlenhydrate, 1 % Ballaststoffe, 0,6 % Protein und sind eine gute Quelle für Vitamine A und C (35 mg/100 g). Der Energiegehalt ist gering (35 kcal/100 g). Besonders eignet sich die Sternfrucht zum Dekorieren von Salaten und Desserts. Im Kühlschrank können die Früchte gut einige Tage aufbewahrt werden.



**Kiwi – Vitamin C im Pelz**

Missionare stiessen im 18. Jahrhundert in China auf die rostbraunen, pelzigen Früchte der wild wachsenden Kletterpflanze *Actinidia deliciosa* (chinesische Stachelbeere). Im Westen fristete sie darauf während vieler Jahrzehnte ein unscheinbares Dasein als Zierpflanze. In Neuseeland wurden schon 1910 die ersten Früchte geerntet. Namensgeber für die delikaten grossen Beeren war Neuseelands Nationalvogel – der Kiwi. Erst vor 40 Jahren begann der Export der braunen pelzigen Beeren.

Kiwis sind auch im reifen Zustand grün, da sie Chlorophyll enthalten. Das Fruchtfleisch enthält Hunderte von kleinen, knackigen schwarzen Samen, die mitgegessen werden. Der Geschmack der Frucht ist herb, je nach Reife säuerlich bis süss und erinnert an Stachelbeeren. Die pelzige Haut wird vor dem Essen entfernt.

Kiwis sind eine energiearme Quelle von Ballaststoffen und Vitaminen; sie enthalten 85 % Wasser, 8 % Kohlenhydrate, 4 % Ballaststoffe, 1 % Protein, 0,6 % Fett, 0,7 % Mineralstoffe sowie viel Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe. Herausragend ist jedoch der Gehalt von Vitamin C von ca. 50mg/100g, also ähnlich wie bei Zitrusfrüchten. (Tagesbedarf: 75 mg Vit. C)

Kiwis sind bei optimalen Bedingungen bis zu einem Jahr ohne grosse Qualitätseinbusse lagerfähig und bei uns das ganze Jahr über erhältlich.

**TIPP**

*Kiwi ungeschält halbieren und auslöffeln.*

**Physalis – Frucht in fragilem Lampion**

Die Frucht der lampionförmigen Kapstachelbeere, *Physalis peruviana*, verbirgt sich unter einer pergamentartigen Hülle. Die orange Beere ist saftig und schmeckt süss und erfrischend säuerlich. Physalis enthalten 86 % Wasser, 11 % Kohlenhydrate, 1,5 % Protein, 0,5 % Fett, 0,4 % Fasern und 0,7 % Mineralstoffe. Sie sind reich an Vitamin A und Vitaminen des B-Komplexes, besonders an Nicotinamid. jl ■

**Quellen:**

Trueb, Lucien F: *Früchte und Nüsse in aller Welt*. Stuttgart: Hirzel; 1999.

Hermann, Karl: *Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse*. Stuttgart: Ulmer; 2001.

Bickel, Ralf: *Diabetes Schulungsmaterial*. Med. Klinik II, Städtisches Klinikum Pforzheim.

Schweizerische Nährwertdaten, Schweizerische Vereinigung für Ernährung, 2003.

Souci, Fachmann, Kraut, 2000.

Bundeslebensmittelschlüssel



# Exotischer Fruchtsalat

Ein Salat aus frischen Früchten schmeckt zu jeder Jahreszeit köstlich. Exotische Früchte erweitern das einheimische Angebot ideal – geschmacklich wie optisch. Ananas und Banane haben schon vor Jahrzehnten Eingang in die Schweizer Küche gefunden. Neben Kiwis finden sich heute selbst bei Grossverteilern vermehrt Exoten, deren Namen bisher nur Globetrottern und Studierenden der Botanik geläufig waren: Karambole, Physalis, Rambutan. Kombinieren Sie nach Lust, Laune und Saison!

**Kohlenhydrat- und Kalorienwerte von Früchten**

Frucht	1 Obstwert = 10 g Kohlenhydrate sind enthalten in	kJ/100g	kcal/100g
<b>Karambole</b>	200 g	150	35
<b>Wassermelone</b>	160 g	135	35
<b>Himbeere</b>	150 g	150	33
<b>Erdbeeren</b>	150 g	140	32
<b>Guave</b>	150 g	260	62
<b>Papaya</b>	150 g	170	31
<b>Physalis</b>	130 g	200	49
<b>Kiwi</b>	100 g	195	46
<b>Mandarine</b>	100 g	195	46
<b>Apfel</b>	100 g	230	54
<b>Zuckermelone</b>	100 g	230	54
<b>Passionsfrucht</b>	100 g	380	90
<b>Birne</b>	80 g	230	55
<b>Ananas</b>	80 g	240	57
<b>Mango</b>	70 g	240	57
<b>Feigen, frisch</b>	70 g	260	62
<b>Mangostane, geschält</b>	70 g	250	60
<b>Rambutan</b>	70 g	264	63
<b>Kumquat</b>	70 g	264	63
<b>Granatapfel, geschält</b>	70 g	290	70
<b>Kaki</b>	50 g	300	70
<b>Litschi</b>	50 g	270	64
<b>Weintrauben</b>	50 g	285	67
<b>Banane</b>	50 g	380	90
<b>Datteln (ohne Stein)</b>	10 g	1200	280