

Kipepeo Insider-Info



Drachenfrucht (Pitaya, Pitahaya)



Ursprünglich stammt diese Frucht wohl aus Südamerika. Allerdings gibt es auch aus China alte Überlieferungen, nach denen Drachenfrüchte auf Altaren bei königlichen Zeremonien dargeboten wurden.

Die zur Kaktus-Gattung gehörende Drachenfrucht-Pflanze wird auch "Königin der Nacht" genannt, da sich ihre phänomenale, duftende Blüte nur nachts öffnet.

Drachenfrüchte sind von einer ledrigen, leuchten roten Schale umgeben und sehen aufgeschnitten noch spektakulärer aus.

Sie haben einen feinen, süß-säuerlichen Geschmack und sind voller kleiner stratiatella-artiger Kernchen, die ohne weiteres mitverzehrt werden können. Diese Kernchen enthalten einen hohen Anteil an Lipiden und mehrfach-ungesättigten Fetten.



Hinter dem edel-mildem Geschmack verbergen sich viele wertvolle Inhaltsstoffe:



So strotzen Drachenfrüchte von Antioxidantien (insb. Phytoalbumine), deren positive Wirkung gegen freie Radikale gut bekannt ist.

Mit bis zu 25mg Vitamin C (pro 100g) bietet die Drachenfrucht eine geballte Stärkung des Körpers.

Vitamin B3 reduziert Cholesteroll und unterstützt eine gesunde Haut. Auch bei hohem Blutdruck sollen Drachenfrüchte helfen.

Weiterhin enthalten sie Riboflavine, Niacin, und viele Mineralien, besonders Eisen, Phosphor (30mg/100g) und Calcium (10mg/100g).

In einer 100g Portion Drachenfrucht sind nur ca. 35 Calorien enthalten.

Dies macht sie zu einer idealen Frucht zum Senken von Blutzucker. Zusätzlich wirkt der hohe Anteil an Ballaststoffen hungerstillend und ist somit ideal zum natürlichem Abnehmen geeignet.



Drachenfrucht - zu recht die neue "Super-Frucht" genannt!

