Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

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