

Unser Tipp für Ihre Gesundheit

TROCKENFRÜCHTE

Für BIO-Trockenfrüchte sprechen viele Gründe. Sie passen als konzentrierte Energie- und Nährstofflieferanten gut zum gewachsenen Bewusstsein für eine gute Ernährung. Dabei liefern sie vor allem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium, dazu Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Mit ihrem Gewicht sind sie ideale Begleiter bei Out-Door Aktivitäten wie Ausflüge, Wandern, Radfahren etc., ebenso wie während der Abi Klausuren oder beim Firmenmeeting. Durch ihren hohen Gehalt an Nährstoffen stellen sie auch eine hervorragende Alternative als Müslizutat dar. Ebenso gut eignen sich Trockenfrüchte zum Backen von Fruchtbrot, Muffins oder Kuchen. Und was wäre die populäre asiatische oder afrikanische Küche ohne getrocknete Pflaumen, Weinbeeren, Aprikosen und Co?

Zum einen wissen immer mehr Verbraucher zu schätzen, dass sie bei BIO-Trockenfrüchten keine Pestizidrückstände, Biozide oder Zusatzstoffe wie bleichendes Schwefeldioxid und andere Konservierungsstoffe befürchten müssen. Zum anderen ist die Auswahl im Bio-Bereich einfach überzeugend groß und umfasst heimische Sorten ebenso wie Exoten und so genannte Powerbeeren.

Was bieten uns BIO Trockenfrüchte?

APRIKOSEN:

Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin C

bei Haut und Schleimhauterkrankungen, Nachtblindheit, Schwangerschaft u. Stillzeit, bei Infektionen, Schwächlichkeit, Appetitmangel, Wachstumsstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, Leberfunktionsstörungen, Menstruationsstörungen, Blutarmut

PFLAUMEN:

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, B2, B6, Niacin, Vitamin C
gutes und mildes Abführmittel

DATTELN:

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Schwefel, Vitamin A, B1, B6, Niacin, Vitamin C
bei Appetitmangel, Magen- und Darmerkrankungen, leichte Leberzellschäden, Blutarmut und Stuhlträgheit

FEIGEN:

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin
bei Herzmuskelschwäche, Nervenentzündungen, Metallvergiftung, Schilddrüsenleiden, Leberleiden, Gallensteinen -gallenflussanregend + verdauungsfördernd, Rückenmarkserkrankungen, Osteoporose, Bronchitis (schleimlösend)

APFEL:

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin C
bei Durchfall, Nierenentzündung, Wassersucht, Herz- und Gefäßerkrankungen, Nervenerkrankung, Stuhlverstopfung, Rheuma, Gicht, niedriger Blutdruck, Hautausschläge, Darmerkrankungen

CRANBERRY/ PREISELBEERE:

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, B6, Vitamin C
bei Blasen- und Nierenbeckenentzündung, Rheuma

SANDDORNBEERE:

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin C
in der Schwangerschaft- und Stillzeit, bei Kreislaufstörungen, Nierenfunktionsschwäche, Leber- und Gallenleiden, Abwehrschwäche, Rheuma, Allergien, Schwäche

Weitere umfangreiche Info und Nährwertangaben über Trockenfrüchte erhalten Sie im Geschäft.

Kommen Sie und probieren Sie!

Wir beraten Sie gerne!