



## Acerolasaftpulver

### Woher kommt die Acerola?

Acerola (*Malpighia glabra*), auch Acerolakirsche, Ahornkirsche, Antillenkirsche oder auch Puerto-Rico-Kirsche genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malpighiaceae. Acerola ist in einem Gebiet verbreitet, das unter anderem Texas, Mexiko, Panama, Brasilien und Guatemala umfasst.

### Wie sieht die Acerola aus?

Acerolapflanzen sind immergrüne, niederliegende Sträucher oder kleine Bäume. Die Früchte erinnern an Kirschen. Sie sind ungefähr genauso groß und haben eine glatte orangerot- bis purpurfarbene Haut. Da die Kirschen leicht verderblich sind, werden sie schon in den Anbauländern zu Saft oder Fruchtpulver verarbeitet. Hierfür wird der Kirsche über Gefriertrocknung die Feuchtigkeit entzogen und anschließend werden sie zu einem feinen Pulver vermahlen.

### Welches Aroma hat die Acerola?

Die Acerolakirsche schmeckt leicht säuerlich, gleichzeitig aber auch süßlich und passt deshalb gut zu vielen anderen Obstsorten.

### Welche Inhaltsstoffe hat die Acerola?

Die Früchte der Acerola gehören zu denen mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C. Pro 100 g frische Acerolakirschen sind ca. 1700 mg enthalten. 100 g Zitronen liefern dagegen nur ca. 50 mg des Vitamins. Auch andere wichtige Vitamine wie Provitamin A, Vitamin B1, viele Mineralstoffe wie Eisen oder Phosphor und andere Vitalstoffe sind in der Frucht enthalten, z. B. die sekundären Pflanzenstoffe, Carotinoide, Polyphenole und Anthocyane.

### Wie wirkt Acerola?

Vitamin C und die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe haben die Fähigkeit, freie Radikale abzufangen, das heißt sie wirken antioxidativ. Freie Radikale entstehen ständig in unserem Körper, besonders durch Umweltgifte, Tabakrauch, bei Stress und starker körperlicher Anstrengung, aber auch besonders bei chronischen Erkrankungen. Freie Radikale können Zellen oder Zellwände zerstören und die Erbsubstanz verändern und werden heute mit verantwortlich gemacht für viele Gesundheitsprobleme.

Die Inhaltsstoffe der Kirsche bieten also einen Zellschutz im gesamten Organismus: Haut, Haare, Augen, das Nervensystem, das Gehirn aber auch Blutgefäße scheinen von dieser Schutzwirkung zu profitieren. Aus diesem Grunde wird Acerola auch gerne als Powerfrucht bezeichnet.

### Wozu passt die Acerola?

Acerolapulver lässt sich sehr gut in Getränke, Müsli oder Joghurt einrühren, kann aber auch zu fruchtigen Brotaufstrichen hinzugefügt werden.

## **Lesen Sie hier: "Was Vitamin C (noch) alles kann".**

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: