

● Unser Highlight aus Afrika: Der Baobab

Die Früchte des Affenbrotbaums – wie der afrikanische Baobab in Deutschland genannt wird – haben es in sich: In Afrika dient die Baobab-Frucht schon seit Urzeiten als wichtiges Lebensmittel. Mittlerweile hat sie sich aus der afrikanischen Steppe zum Superfood der westlichen Welt entwickelt. Und das aus gutem Grund: Die Baobab-Frucht enthält 14 wichtige Vitamine und Mineralstoffe, deren Gehalt den anderer Lebensmittel weit übersteigt.

### Vitaminbombe und Eisenlieferant

Die Baobab-Frucht ist ein echter Allrounder: Ihr Vitamin C-Gehalt übertrifft den anderer Früchte um Längen – beispielsweise den von Orangen um das sechsfache. Als Eisenlieferant steht Baobab sogar besser da als Fleisch. Der Gehalt an Magnesium ist höher als bei Spinat und der absolute Gewinner ist Baobab in puncto Antioxidantien – von ihnen hat Baobab mehr als jede andere Frucht, sogar zweimal mehr als Goji-Beeren. Zudem enthält die Frucht etwa 50 Prozent Ballaststoffe. Völlig zu Recht zählt Baobab zu den beliebtesten Superfoods.

Das Fruchtfleisch dient als Grundlage zur Herstellung von Fruchtsäften, Süßigkeiten, Saucen oder Brei. Afrikaner bezeichnen den Baobab-Baum auch als „Apothekerbaum“.

### „Upside down tree“ – die geballte Kraft aus den Tropen Afrikas

Den Namen „Baobab“ hat der Baum übrigens aus dem Arabischen: „Bu hibab“ bedeutet ‚Frucht mit vielen Samen‘. Auch optisch ist der Baum eine Besonderheit: Der Stamm ist auffällig dick, wohingegen die Äste fast schon unscheinbar sind. In Deutschland wird er deshalb auch oft „upside down tree“ genannt, also umgekehrter Baum. Denn er sieht aus, als hätte man ihn kopfüber in den Boden gesteckt.

Der Baobab ist äußerst widerstandsfähig. Er kann sehr lange Dürreperioden gut überstehen, denn er verfügt über eine Art Wasserreserve. Der kräftige Stamm speichert Wasser und ruft es dann ab, wenn von außen keines mehr dazukommt – perfekt angepasst an die tropischen Gebiete Afrikas.

Die Früchte des Affenbrotbaums erinnern an die Kakaofrucht. Sie sind oval und werden bis zu 40 cm lang. Sind die Früchte reif, werden die Samen trocken und staubig. Dadurch können sie bis zu einem Jahr lang gelagert werden, ohne dass sich ihre Eigenschaften und Inhaltsstoffe ändern. Die Frucht muss weder nachgetrocknet noch bearbeitet werden, sondern kann so direkt als trockenes, mehliges Pulver entnommen werden.

All diese Vorteile vereinen sich in unserem Baobab-Pulver. Die wertvollen Inhaltsstoffe auf einen Blick:

- Antioxidantien,
- Calcium,
- Eisen,
- Ballaststoffe aus Pektin und
- Vitamin C.



**Tipp:** Sauer macht lustig: Baobab Pulver hat aufgrund des hohen Vitamin C-Gehaltes einen besonderen Geschmack: fruchtig-herb, leicht süßlich, aber überwiegend säuerlich. Da das Fruchtfleisch extrem wasserlöslich ist, eignet es sich wunderbar für Shakes. Auch in Joghurt, Milch oder Säften lässt es sich gut auflösen. Dazu passen süße Früchte. Zur Verfeinerung von Kuchen oder Gebäck – das Baobab Pulver ist vielfältig einsetzbar. Es mundet sogar aufgelöst in einem Glas Wasser. Außerdem ist das Pulver sehr kalorienarm und völlig fettfrei; und ist dennoch sättigend. Es lässt sich also wunderbar in Diätpläne integrieren.

### Aufbewahrung:

Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

### Zutaten:

Fruchtpulver (100 % Baobab), getrocknet und gemahlen

Durchschnittliche Nährwerte	je 100g
Brennwert	631 kJ / 149 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,22 g
Kohlenhydrate	78,6 g
- davon Zucker	25,3 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	< 0,00 g

**Inhalt:** 120 g

**PZN:** 13364904

Natürliche Kraft aus der Pflanze

PlantaVis GmbH, Rudeloffweg 9, DE-14195 Berlin, Web: www.plantavis.de  
 Tel.: (0) 30 89 000 105, Fax: (0) 30 89 000 110, E-Mail: info@plantavis.de

PLANTA VIS

# FRÜCHTE UND HÜLSENFRÜCHTE

---

## SAFTIG, ERFRISCHEND UND GESUND

Früchte gibt es nicht nur in einer unglaublichen Vielfalt, auch die Art sie zu verzehren kann äußerst abwechslungsreich sein. Pur oder als Pulver – sie sind immer eine gute Wahl. Gerade in der kalten Jahreszeit sind Früchte eine wahre Bereicherung, denn sie bieten viele Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper zur Stärkung des Immunsystems benötigt. Im Sommer können ihre Inhaltsstoffe erfrischend und belebend sein.

Gewinnen Sie selbst einen Eindruck von den bunten und reichhaltigen PlantaVis Fruchtpulvern und verleihen Sie Ihrer Ernährung den Frische-Kick.