

# Grapefruit

Die Grapefruit gehört zur Familie der Zitrusfrüchte. Sie wird aus vielen südlichen Ländern importiert und bei uns auf den Markt gebracht. Dabei kann man die Grapefruit in verschiedene Untersorten einteilen: es gibt Grapefruits mit weißem, rosafarbenen und rotem Fruchtfleisch. Am weitesten verbreitet ist jedoch mit Abstand die Grapefruit mit der orange- bis rosafarbenen Schale und dem kräftig roten Fruchtfleisch. Sie sind ganzjährig erhältlich. Am Besten kommt der erfrischend-spritzige und leicht säuerliche Geschmack der Frucht zur Geltung, wenn man sie im Kühlschrank aufbewahrt. Man kann sie beispielsweise in Scheiben schneiden, die man in der Mitte durchteilt, so dass man das Fruchtfleisch heraustrennen kann.

Grapefruits schmecken jedoch nicht nur solo super. Sie verleihen auch Obstsalaten, Joghurts und Quarks eine feine, frische Note. Auch zusammen mit Fleisch, besonders dem von Geflügel, sowie in Saucen oder Dressings bringen sie willkommene Abwechslung ins Spiel. Auch der frische Saft der gepressten Grapefruit ist eine gesunde Zwischenmahlzeit. Ebenso kann man ihn für diverse Cocktails verwenden.

Über den interessanten Geschmack hinaus sind Grapefruits auch als überraschend gesunde Zauberfrüchte bekannt. Sie enthalten eine geballte Ladung Vitamin C und weitere Vitamine sowie alle wichtigen Mineralstoffe in hoher Konzentration. Hinzu kommt noch, dass die Grapefruit als echter Verdauungsanreger und Fettabbauhelfer gilt. Sie ist so eine ideale Komponente der gesunden Ernährung und soll bei Diäten sehr behilflich sein.

[zurück zu gesunde Ernährung](#)