

Obstsorten



Obst ist ein unverzichtbarer Baustein der gesunden Ernährung und sollte täglich auf unserem Speiseplan stehen. Optimal sind täglich fünf Einheiten, die sich aus Obst und Gemüse zusammensetzen. Doch die meisten Menschen essen höchstens eine Portion Obst am Tag. Wo liegen die Gründe dafür? Vielen Leuten ist einfach nicht bewusst, wie vielseitig und wohlschmeckend frisches Obst ist. Es gibt weit mehr Obstsorten als Apfel, Birne und Banane – jedoch findet man in den meisten Haushalten kaum eine Obstauswahl, die darüber hinaus geht.

Zu der großen Auswahl an verschiedenen Obstsorten kommen auch noch die unterschiedlichen Obstzustände hinzu – beispielsweise ob das Obst frisch oder getrocknet ist. Daraus ergibt sich eine unerschöpfliche Vielfalt an Rezeptmöglichkeiten. Denn man muss ja nicht immer einfach so eine Banane essen. Obstsalate, Obstquark und –Joghurt sowie Obst im Müsli sind nur die gängigsten Beispiele für eine abwechslungsreiche Obstzufuhr. Auch der Einsatz von Obst in pikanten Hauptgerichten ist denkbar – und das nicht nur in der asiatischen Küche.

Wenn Sie also Ihren Obsthorizont etwas erweitern wollen, sollten Sie die Augen offen halten. Schließlich wird je nach Saison verschiedenes Obst angeboten – im Sommer natürlich mehr als im Winter. Kaufen Sie Ihr Obst nicht nur im Supermarkt, sondern schauen Sie auch einmal auf Märkten, im Obst- und Gemüsehandel sowie in Lebensmittelläden anderer Kulturen. Bald werden Sie sehen, wie viele spannende unbekannte Exoten es beispielsweise gibt.

Begriffsabgrenzung

Früher benannte man mit dem Begriff Obst alles Essbare neben Fleisch und Brot, so dass also auch jedes Gemüse als Obst bezeichnet wurde. Auch heute ist die Abgrenzung zwischen Obst und Gemüse teilweise nicht ganz klar geregelt und für Botaniklaien unklar. Im Regelfall stammt Obst von mehrjährigen Pflanzen, während Gemüse einjährig ist. Außerdem haben die meisten Obstsorten einen größeren Zuckergehalt und schmecken dadurch süßer als das Gemüse.

Die Botanik versteht unter Obst alle zum Verzehr geeigneten Samen und Früchte, die einen süßen oder säuerlichen Geschmack besitzen. Außerdem ist wichtig, dass Obst i.d.R. roh gegessen werden kann. Aus botanischer Sicht ist Obst ein Produkt aus der befruchteten Blüte. Es gibt aber durchaus Ausnahmen, wie etwa den Rhabarber, der ein Pflanzenstängel ist.

Einteilung in Sorten

Um ein wenig Licht in den Obstdschungel zu bringen, hat man eine Einteilung in 7 verschiedene Obstarten vorgenommen.

Zum Kernobst zählen beispielsweise Apfel, Birne, Hagebutten und Quichen. Sie zeichnen sich durch ihre große Anzahl von Kernen im Innern der Frucht aus.

Das Steinobst hingegen besitzt nur einen einzigen, dicken Kern – den Stein. Dazu zählt etwa die Kirsche, die Pflaume oder die Nektarine.

Die Beerenfrüchte haben im Sommer bis in den Herbst Saison. Dazu zählen unter anderem Erdbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren. Verschiedene Beerensorten sind zusammengefasst auch unter dem Begriff „Waldfrüchte“ bekannt.

Als Schalenobst wird i.d.R. das Obst bezeichnet, bei dem die Schale nicht essbar ist, weil sie zu hart ist. Darunter fallen alle Nüsse wie die Kokosnuss, Walnuss oder Cashewnuss.

Zu den Südfrüchten zählen die Obstsorten, die viel Sonne nötig

haben, um zu reifen. Sie werden daher meistens aus südlichen Ländern wie etwa Spanien importiert. Darunter fallen alle Zitrusfrüchte sowie Bananen und Ananas.

Darüber hinaus gibt es noch die Gruppe der Exoten. Darunter fallen alle Früchte, die in fernen, exotischen Ländern heimisch sind wie etwa die Kaktusfeige, die Physalis und die Papaya. Exotische Früchte zu entdecken und zu probieren ist ein empfehlensreiches Erlebnis, vor dem Sie nicht zurückschrecken sollten. Mittlerweile bieten sogar gut sortierte Supermärkte schon eine reichhaltige Auswahl an Exoten an. Falls sie nicht frisch erhältlich sind, können Sie diese häufig auch in Dosen kaufen.

Die letzte Gruppe nehmen die Obstsorten ein, die eigentlich gar kein Obst sind. Gemüse, das wie Obst behandelt wird kommt in diese Gruppe. Dazu zählen etwa alle Melonensorten, die im eigentlichen Sinne zu den Kürbisgewächsen gehören.

Diese Aufstellung zeigt die große Sortenvielfalt des Obstes, die Sie keinesfalls ungeachtet lassen sollten. Denn es muss ja nicht jeden Tag immer der gleiche Apfel sein. Probieren Sie sich doch einmal quer durch das reichhaltige Obstangebot und finden Sie Ihre persönlichen Favoriten. Beachten Sie auch, dass man die einzelnen Obstsorten häufig noch weiter unterteilen kann. Ein Apfel ist nicht gleich ein Apfel. Es gibt grüne, rote, saure, süße und mehlig Sorten. Auch die Anzahl an verschiedenen Melonen ist groß: Wassermelone, Galiamelone, Honigmelone,... So kommt garantiert keine Langeweile auf! Eines gilt jedoch für alle Obstsorten: Sie sind gesund, reich an Vitaminen und liefern weitere lebenswichtige Stoffe wie Mineralstoffe und Spurenelemente. Und durch seinen süßen Geschmack ist es die perfekte Alternative zu ungesunden kalorien- und fetthaltigen Süßigkeiten.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)