

Trockenfrüchte – die gesunde Vielfalt der Natur

Wer wirklich gute Trockenfrüchte sucht, als feine Zutat für die kreative Küche oder einfach als gesunden Snack für zwischendurch, der wird im Reformhaus® fündig. Die exklusive Marke Lihn lässt keine Wünsche offen – von sonnenverwöhnten Malatya-Aprikosen, über saftig-süße französische Pflaumen, bis zu herb-aromatischen Cranberries und exotischen Mangostreifen.

Trockenfrüchte sind fester Bestandteil des Reformhaus® Sortiments – sie sind bewährte Klassiker, die seit jeher eine Gruppe echter Qualitätsprodukte darstellen. Um die Reformhäuser stets mit den besten Trockenfrüchten aus aller Welt versorgen zu können, gründete die Reformhaus Genossenschaft 1954 eigens ihr Tochterunternehmen, die ReformKontor GmbH & Co. KG. Heute bietet die ReformKontor mit ihrer Marke Lihn die volle Vielfalt der Natur, seit jeher nach dem qualitätsbezogenen Motto „So natürlich wie möglich“.

Was macht gute Trockenfrüchte aus?

Zuerst einmal gute Anbaugelände, denn das Klima und nährstoffreiche Böden sind qualitätsentscheidend. Hat eine Frucht ihre optimale Reife erreicht, geht sie auf ihrem Weg zur Trockenfrucht einen von drei Verarbeitungswegen: Bei der Sonne-

nentrocknung werden Früchte, wie die aromatischen Lihn Bio Malatya-Aprikosen, unter freiem Himmel und mehrmaligem Wenden getrocknet. Andere Früchte, wie Korinthen, werden traditionell besonders langsam im Schatten getrocknet. Die dritte Möglichkeit ist die Warmlufttrocknung. Sie kommt bei allen Früchten zum Einsatz, zu deren Erntezeitpunkt die Sonne keine ausreichende Hitze mehr erzeugen kann – beispielsweise bei den französischen Pflaumen von Lihn. Mittels trockener, warmer Luft werden die Früchte in speziellen Kammern bei 50 bis 60 Grad getrocknet.

neuform-Qualität

Der Trocknungsvorgang reicht zur natürlichen Konservierung der Früchte aus – Schwefel kommt hier gemäß der strengen neuform Qualitätsrichtlinien im wahren Sinne des Wortes nicht in die Tüte. Während beispielsweise geschwefelte Aprikosen an ihrer leuchtend gelben Farbe erkennbar sind, nimmt die Frucht bei der Trocknung ohne Schwefelung eine ganz natürliche, bräunliche Farbe an – ein Qualitätsmerkmal. Trockenfrüchte in neuform-Qualität zeichnen außerdem aus, dass sie keine Aromen, Farbstoffe oder zugesetzten Zucker enthalten. Selbstverständlich sind alle Lihn Trockenfrüchte zudem streng schadstoff- und rückstandskontrolliert – da schmeckt es gleich doppelt so gut.

Nährstoffreich genießen

Was alle Trockenfrüchte vereint, ist ihr Nährstoffreichtum. Mit dem Trocknungsprozess geht einher, dass sich der Feuchtigkeitsgehalt der feinen Fruchttchen verringert und ihr jeweiliger Gehalt an Nährstoffen dadurch entsprechend ansteigt. Beispielsweise enthalten die sonnenverwöhnten Malatya-Aprikosen von Lihn nicht nur reichlich Ballaststoffe, sondern auch viel Kalium und Kupfer. Kalium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Kupfer hat u.a. die Wirkung, dass es ein gesundes Immunsystem unterstützt und einen Beitrag zum Zellschutz sowie zum Energie-Stoffwechsel leistet. So verbinden Trockenfrüchte ihren süßen, fruchtig-aromatischen Geschmack gleichzeitig immer mit wertvollen Nährstoffen, womit sie eine rundum hervorragende Alternative zu Süßigkeiten darstellen und einen wichtigen Beitrag zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung leisten.

Unsere Empfehlung: Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung schaffen Sie sich die Basis für eine gesunde Lebensweise. Um von den oben genannten Wirkungen zu profitieren, verzehren Sie pro Tag 1 Portion (40 g) Lihn Aprikosen.

