prikosen – ein gesunder Schönmacher

[Gymondo](https://www.gymondo.de/magazin/author/gymondo-redaktion)

10. Juni 2014

[2 comments](https://www.gymondo.de/magazin/sportlerernaehrung/aprikosen-gesund-schoenmacher#comments)

Von Innen und Außen machen Aprikosen schön! Ihre vielen Antioxidantien sind ein idealer UV-Schutz von Innen und schützen zudem Dein Immunsystem. Nicht umsonst hat auch die Kosmetikindustrie dieses Rosengewächs für sich entdeckt.

Aprikosen – rund und gesund

Das wichtigste in Kürze:

* Aprikosen sind reich an Antioxidantien: Sie stärken das Immunsystem und die Abwehrkräfte
* Gut für die Haut (UV-Schutz von Innen)
* Unterstützt die Darmflora
* Aprikosen sind basenbildend und wirken Übersäuerung entgegen
* [Fit und gesund leben mit Gymondo](https://www.gymondo.de/ernaehrungsplaene/?utm_medium=referral&utm_source=Magazin&utm_campaign=DE-%5BMAG%5D:Red&utm_content=Aprikosen)

Was sind eigentlich Aprikosen und woher kommen sie?

Die zur Familie der Rosengewächse gehörenden, samtigen, hellgelben bis orangefarbenen Steinfrüchte galten in Europa lange Zeit als Aphrodisiaka. Kein Wunder! Trägt das unscheinbar wirkende Obst eines strauchartigen Gewächses doch zu Vitalität, Gesunderhaltung und Wohlgefühl des Körpers bei. Aprikosen galten jedoch bereits in anderen Kulturen und in der Mythologie als Fruchtbarkeitssymbole, Symbole der Jugend und Schönheit.

Die 4-8 cm großen, süß schmeckenden Aprikosen, besitzen einen rauen, linsenförmigen, ca. 3cm großen Kern (Stein). Derartige Steine wurden auch bei Ausgrabungen einer Fundstätte der Kupfersteinzeit im heutigen Armenien gefunden, was eine lange Geschichte der Aprikosen vermuten lässt.
Für den Ursprung des Kultivierens von Aprikosen gibt es unterschiedliche Quellen. Während die einen die Herkunft in China sehen, vermuten ihn andere bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. in Indien.

95% der heute nach Europa importierten Aprikosen stammen aus der östlichen Türkei, dem derzeit weltweit größten Anbaugebiet. Italien und Spanien sind weitere Anbaugebiete des Mittelmeerraumes. Aber auch im schweizerischen Kanton Wallis, im Südtiroler Vinschgau und in der Wachau (Niederösterreich) finden sich große Kulturen.

Was steckt in Aprikosen und wie gesund sind sie?

Auch interessant

* [Rezept: Salat mit Mango-Pfirsich-Dressing](https://www.gymondo.de/magazin/gesund-abnehmen/sommersalat-mit-fruchtigem-mango-pfirsich-dressing)
* [Gesichtsmaske gegen trockene Haut](https://www.gymondo.de/magazin/beauty-tipps/gesichtsmaske-gegen-trockene-winterhaut)
* [Fatburner Grapefruit](https://www.gymondo.de/magazin/gesund-abnehmen/grapefruit-abnehmen-vitamin-c)
* [Lebensmittel mit viel Vitamin C](https://www.gymondo.de/magazin/ernaehrungstipps/deine-taegliche-dosis-vitamin-c)
* [Rezept: Garnelen mit Mango-Avocado-Salsa](https://www.gymondo.de/magazin/gesund-abnehmen/garnelen-rezept-mit-avocado-mango-salsa)

Aprikosen gehören mit 3 bis 16% Fruchtzuckergehalt zwar zu den süßeren „Früchtchen“, haben durch wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente jedoch auch einen – teilweise den höchsten – Anteil an schönheits- und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Angefangen beim Provitamin A (Carotin) verfügen Aprikosen über Vitamin C und E, B-Vitamine 1-6, Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Natrium, Folsäure und Eisen. Die Vitamine A und E unterstützen nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Haut beim Schutz vor gefährlichen UV-Strahlen. Pantothensäure (Vit. B5) wirkt ebenfalls stärkend auf das Immunsystem sowie das Nervenkostüm. Es hilft Aufregung und Stress besser zu bewältigen. Folsäure wird vorwiegend bei Schwangerschaft, den Wechseljahren und bestimmten Erkrankungen der Blutbildung benötigt. Sie fördert die Zellerneuerung und Bildung roter Blutkörperchen. Kupfer entgiftet, während Betakarotin die Sehkraft stärkt. Aprikosen gehören zu den basischen Lebensmitteln, welche zu viele aufgenommene oder gebildete Säuren im Körper ausgleichen. Der Inhaltsstoff Salicylsäure stoppt durch seine antibakterielle Wirkung, krankmachende Keime und Fäulnisbakterien im Magen-Darm-Trakt.

Der hohe Anteil an sogenanntem Betakarotin kann (nachgewiesen) eine effektive Prävention gegen Krebs und Tumorbildung sein. Retinsäuren haben die Eigenschaft, Einfluss auf Zelldifferenzierung und Wachstum gewisser Zellarten auszuüben. Deshalb werden sie auch medikamentös bei der Behandlung von Tumoren eingesetzt. Lokaltherapeutisch helfen Retinsäuren bei Schuppenflechte oder Akne.

Aprikosen verfügen über eine große Menge an Flavonoid Quercetin, welches – neben Betakarotin u.a. – auch als Antioxidans (Fänger von freien Radikalen) bekannt ist. Freie Radikale sind Molekülfragmente, die (laut der These des Biogerontologen Denham Harman) Ursache des Alterungsprozesses sind. Sie schädigen die DNA, RNA sowie viele Lipide und Proteine. Unsere Zellen haben bis zu einem bestimmten Grad eigene Mechanismen, diese Radikale unschädlich zu machen. Durch Aufnahme von Radikalenfängern wie sie eben in Aprikosen vorkommen können wir diese unterstützen.

Wie werden Aprikosen verwendet?

Getrocknet (Trockenobst) haben Aprikosen einen bis fünfmal so hohen Gehalt an Nährstoffen im Vergleich zu frischen Früchten. Aus Marillen – wie Aprikosen in Österreich und Teilen Bayerns auch genannt werden – wird gerne Marmelade, Konfitüre, Mus und Püree sowie Marillenschnaps hergestellt. Auch werden Aprikosen in derart zubereiteter Form gerne in Desserts und Kuchen (als Belag oder Füllung) verarbeitet. In Österreich besonders bekannt sind die Marillenknödel.
Auch die Samen der Aprikosen werden ihres Marzipan-Aromas (Bittermandel) wegen, gerne zum Würzen von Amaretto oder Persipan verwendet. Hierfür werden aber nur geringe Dosen gebraucht, da Aprikosenkerne Blausäure abspaltendes Amygdalin enthalten und deshalb giftig sind. Entgegen der Meinung sie seien gesund, sollte auf den Verzehr verzichtet werden.

Auch die Schönheitsindustrie hat sich die wertvollen Inhaltstoffe zunutze gemacht und Aprikosenextrakte in Cremes, Lotion und Shampoos verarbeitet. Die Aprikose macht ihrem Mythos auch heute noch alle Ehre – und hält (zumeist) was sie verspricht. Schon drei Aprikosen (frisch oder getrocknet) machen fit für den Tag.

Kehr Deine innere Schönheit nach außen

Gesund ernähren ist die eine Sache, damit Deine Rundungen auch eine gute Form abgeben, hat Gymondo für Dich mit Bodyshape ein tolles Toning-Programm entwickelt. Probier’s gleich aus!

**Marillenmaske:**Die Marille ohne Schale fein zerdrücken, mit einem Löffel Topfen und etwas Olivenöl verrühren und die Mischung als Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen. Einwirkzeit ist etwa eine Viertelstunde, die Marillen-Maske eignet sich besonders gut für trockene, müde Haut.

# Marille

### **Eigenschaften:**

belebend
feuchtigkeitsspendend

### **Wirkung:**

Sowohl die Früchte als auch das Öl (welches aus den Marillenkernen gewonnen wird) eignen sich sehr zur Pflege trockener und empfindlicher Haut.

Im Lauf der Zeit haben Markus und Johanna das Angebot mit Produkten erweitert, die sie selber gern genießen. Hochwertige handwerkliche Verarbeitung ist ihnen dabei besonders wichtig. Davon rührt auch der Entschluss, zusammen mit den besten Chocolatiers Österreichs feine Schokoladen (etwa mit gerösteten Marillenkernen) herzustellen. Auch verschiedene Sorten von Arabica-Kaffee werden in der hauseigenen Rösterei erzeugt.
Sogar in der Kosmetik sind die Wiesers aktiv geworden. Denn die Marillenkerne liefern wertvolles Öl für die äußere Anwendung, und so wurde zusammen mit namhaften Naturkosmetikherstellern eine traditionelle Pflegeserie entwickelt – sie heißt übrigens „Die schöne Wachauerin“.

# Shakespeares Aphrodisiakum

*Die Chinesen haben sie kultiviert, die Römer haben sie importiert, die Europäer haben sie eingekocht. Dazwischen hat die Marille auch Eingang in die Weltliteratur gefunden.*

* Facebook
* E-Mail
* Twitter
* [Drucken](https://diepresse.com/home/schaufenster/gourmet/1432602/Shakespeares-Aphrodisiakum)
* Vorlesen

[Kommentieren](https://diepresse.com/home/schaufenster/gourmet/1432602/Shakespeares-Aphrodisiakum%22%20%5Cl%20%22kommentare)

[0 Kommentare](https://diepresse.com/home/schaufenster/gourmet/1432602/Shakespeares-Aphrodisiakum#kommentare)

[**von Thomas Prior**](https://diepresse.com/user/search.do?detailForm=true&switch=true&resultsPage=0&resetForm=0&action=search&autor=1&ress=1&ress=2&ress=3&ress=4&ress=5&ress=6&ress=7&ress=8&ress=9&ress=10&ress=11&ress=12&ress=13&ress=14&searchText=&autorname=Thomas+Prior)
20.07.2013 um 18:45

Die Herkunft der Aprikose, die in Österreich, Südtirol und Bayern Marille genannt wird, ist nicht restlos geklärt. Ihr botanischer Name – Prunus armeniaca, also armenische Pflaume – leitet sich von der ursprünglichen Annahme ab, dass sie aus Armenien stammt. Dort wird sie bereits seit der Antike angebaut, wie mehrere Schriften belegen.

Heute geht man jedoch davon aus, dass die Marille schon vor 4000 bis 5000 Jahren kultiviert wurde – im Nordosten Chinas. Über Zentralasien (also auch Armenien) gelangte die Schwester des Pfirsichs aus der Familie der Rosengewächse nach Europa. Die Römer hatten sie um 70 vor Christus importiert.

DIESES VIDEO KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN:

**Einfach dem Mond in die Schuhe schieben: der Karneval in Venedig**

featured by

Die Europäer hielten die Marille lange für ein Aphrodisiakum. In diesem Kontext taucht sie auch in der Literatur auf: In John Websters „Herzogin von Malfi“ oder bei William Shakespeare. Im „Sommernachtstraum“ weist Elfenkönigin Titania ihre Untergebenen an, dem Weber Nick Bottom Aprikosen zu verabreichen, um seine Liebe zu ihr zu wecken: „Be kind and polite to this gentleman. Follow him around. Leap and dance for him. Feed him apricots and blackberries [...].“

Das Wort Aprikose geht – über Umwege – auf das lateinische praecox zurück, das frühreif bedeutet. Denn die ersten Früchte werden bereits Ende Mai geerntet, unter anderem auch im Mittelmeerraum. In Österreich dauert die Saison von Mitte Juli bis Ende August.

Die Bezeichnung Marille ist vermutlich eine Ableitung des italienischen armellino, das seinen Ursprung wiederum im Lateinischen hat, im Wort armeniaca (aus Armenien stammend). Aus der Amarelle und der Morelle wurde schließlich die Marille bzw. – im Schweizerdeutsch – die Barille.

Die weltweit größten Plantagen befinden sich in der osttürkischen Provinz Malataya. Dort wird die gelbe Frucht, die persische Dichter einst als „Samen der Sonne“ besungen haben, meist entkernt und getrocknet, seit einigen Jahren aber auch in ungetrockneter Form nach Europa exportiert.

Die Türken brachten die Aprikose auch in die ungarische Tiefebene. Während ihrer Herrschaft legten sie riesige Gärten an, die nach dem Abzug verödeten. Erst im 19. Jahrhundert, als sich die Tiefebene nach heftigen Stürmen in eine Sandwüste zu verwandeln drohte, begann man erneut mit dem Anbau. Denn die Marillenbäume, denen Hitze und Trockenheit kaum etwas anhaben können, eigneten sich zum Binden des Flugsands.

Traditionellerweise wird die Marille auch weiter westlich geerntet, in einigen Gemeinden des Burgenlandes (vor allem in Kittsee), in der niederösterreichischen Wachau und im Schweizer Kanton Wallis. Marktführer in Europa sind aber die Mittelmeerstaaten, vor allem Italien und Spanien.

Giftige Samen. Auch dort werden die Aprikosen zu Marmelade eingekocht oder zu Schnaps gebrannt. Die Japaner legen sie lieber ein (Umeboshi), damit sie länger genießbar bleiben. Verwertbar ist auch der mandelförmige Samen im Kern der Marille, der nach Marzipan schmeckt. Er kommt zum Beispiel in den Amaretto. Aber nicht nur: Popstar Lady Gaga mischt neben Safran, Honigtropfen und einer Orchidee auch gemahlene Marillenkerne in ihr Parfum.

Die Samen sind allerdings nicht ganz ungefährlich. Sie enthalten circa acht Prozent des giftigen Amygdalin. Pro Tag sollte man daher nicht mehr als ein