

Superfood Quitte

Die Quitte ist die einzige Pflanzenart der Gattung Cydonia und gehört zur Untertribus der Kernobstgewächse innerhalb der Familie der Rosengewächse und wird als Obstbaum kultiviert.

Die Wildformen der Quitte waren ursprünglich in Nordpersien und Asien zu finden. Heutzutage wachsen Quittenbäume in den milden Regionen Mitteleuropas.

Das Superfood enthält viel Vitamin C und stärkt somit bestens dein Immunsystem. Aber auch Vitamin A und viele B-Vitamine sind in dem Superfood enthalten. Die Gruppe der B-Vitamine ist wasserlöslich und unterstützt die Funktionen deines Stoffwechsels und die Regeneration deiner Muskeln. Sie sind dafür verantwortlich, dass du gesunde Haut und ein funktionierendes Nervensystem hast. Die ebenfalls in der Quitte enthaltene Vitamin A-Gruppe hingegen stärkt deine Sehkraft und fördert die Haut, indem es das Zellwachstum anregt.

Aber auch Natrium und Kalium finden sich in der Quitte in beachtlichen Mengen. Das Natrium sorgt für den optimalen Fluss deines Blutes, der Lymphe und der Gewebeflüssigkeiten, während Kalium für die Stabilität der Körperzellen mitverantwortlich ist. Beide Stoffe sind wichtig für die Nervenfunktionen und am Vorgang der Muskelkontraktion beteiligt.

Doch damit nicht genug. Die Powerfrucht enthält auch Zink, Eisen, Kupfer und Mangan, welche dem Körper die Vitalität verleihen, die er für sportliche Anstrengungen braucht. Das Eisen ist außerdem verantwortlich für den Transport des Sauerstoffs im Blut.

