



***theis***

## **Kaki**

Kakis kommen ursprünglich aus dem asiatischen Raum, sind aber inzwischen weltweit beliebt. Die reifen Früchte können mit der Schale gegessen werden, aber auch wie eine Kiwi gelöffelt werden. Bekannte Zuchtsorten der Kaki sind die Persimone, die vor allem in Spanien angebaut wird, und die Sharonfrucht, die meist aus Israel kommt. In den Früchten steckt viel Gutes: Sie enthalten reichlich Provitamin A, das gut für Augen und Nerven ist, und Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Außerdem finden sich in Kakis Mineralstoffe wie Kalium und Phosphor sowie mehrere antioxidativ wirkende Phenolverbindungen.

