

Pressemitteilung

Direktion Mittelfranken

Beeren gesund

Heimische Beeren sind supergesund

Nürnberg, August 2024

Die Beersaison ist bereits im vollen Gang: Von Mai bis Oktober ist bei uns Hochsaison für Beeren. Und die Auswahl ist groß: Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Stachelbeeren. Hier ist garantiert für jeden etwas dabei. Und das Beste: Die Beeren sind in den Sommermonaten nicht nur saftig süß, sondern auch unglaublich gesund. Hier ein Überblick:

Die bekannteste Beere: die Erdbeere

Die bekannteste und wohl beliebteste Beere in unseren Breitengraden ist die Erdbeere. Die saftig süße Frucht schmeckt und erfrischt an heißen Tagen Groß und Klein und hat jede Menge Vitamin C. Geerntet wird die Erdbeere bei uns zwischen Juni und Augst. In diesen Monaten sind die Felder voll mit den roten Früchten und sie werden auf jedem Markt oder im Supermarkt angeboten. Leider sind Erdbeeren ein recht schnell verderbliches Lebensmittel, sie halten sich nur zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Die Erdbeere ist sehr vielseitig einsetzbar: Wir können aus ihr Marmelade machen oder sie als Topping auf dem Kuchen benutzen. Auch ein schönes Eis mit Erdbeeren ist ein wahrer Genuss und sorgt an heißen Tagen für Abkühlung. Noch dazu ist sie zuckerarm.

Die Heidelbeere

Ebenfalls sehr beliebt ist die Heidelbeere. Auch diese Beerenart enthält Vitamin C. Jedoch lange nicht so viel wie die Erdbeere. Dafür enthalten Heidelbeeren besonders viel Vitamin E. Dazu liefern sie Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Auch Heidelbeeren verdanken ihre Farbe Anthocyanen. Sie wirken besonders entzündungshemmend. Leider sind Heidelbeeren sehr druckempfindlich und halten sich kaum zwei Tage im Kühlschrank. Sie sollten also, wenn möglich,

zügig verspeist werden. Heidelbeeren haben ein sehr intensives Aroma. Sie lassen sich sehr gut im Müsli oder zu Crêpes essen. Wer sich auch gleich eine Abkühlung wünscht, der kann seine Heidelbeeren auch mit einem Joghurt mischen. Heidelbeeren können als sanftes Naturheilmittel bei Verdauungsstörungen helfen. Getrocknete Heidelbeeren helfen gegen Durchfall, frische wirken verdauungsfördernd.

Die Brombeere

Diese Beeren enthalten besonders viel Magnesium und Eisen. Auch mit ihrem Betacarotin- und Vitamin-E-Gehalt schlagen Brombeeren nicht nur die heimischen Artverwandten, sondern auch so manches Superfood. Betacarotin wird im Körper in Vitamin A umgewandelt, das gut für die Augen ist. Vitamin E schützt die Zellen. Tatsächlich sind auch die dunkelvioletten Brombeeren ein guter Lieferant für Anthocyan. Die Brombeeren müssen nicht einmal extra angebaut werden. Sie wachsen auch wild in unseren Wäldern. Sind sie reif, dann fallen sie einfach vom Stiel ab.

Die Himbeere

Die Himbeeren haben ebenfalls zwischen Juni und September Saison. Anders als die Erdbeere oder die Heidelbeere sollte man die Himbeeren vor dem Verzehr jedoch nicht waschen, denn die Beeren saugen sich mit Wasser voll und verlieren dabei an Geschmack. Es empfiehlt sich daher, die Himbeeren nur kurz abzubrausen. Im Kühlschrank halten sich Himbeeren etwa zwei Tage. Besonders gut schmecken sie als Beilage zum Eis, zu Milchreis oder als Kuchenbelag.

Schwarze Johannisbeeren

Die schwarze Johannisbeere ist der absolute Spitzenreiter in Bezug auf die Inhaltsstoffe und punktet mit einer besonders hohen Konzentration des dunklen Pflanzenfarbstoffs Anthocyan. Die übertrifft sogar den Wert der als Superfood vermarkteten Acai-beeren. Anthocyane gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, die zwar nicht essenziell für die Gesundheit sind, aber durchaus eine positive Wirkung auf sie haben können. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird Anthocyan zum Beispiel mit einem verringerten Risiko für manche Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Neben Anthocyanen enthält die schwarze Johannisbeere mit gut 175 Milligramm pro 100 Gramm außerdem fast dreimal so viel Vitamin C wie Orangen oder Zitronen. Na, wenn das keine guten Nachrichten sind!