

## Lassen Sie sich einen „Beeren“ aufbinden

Wussten Sie, dass auch Kiwi, Zucchini und Papaya aus botanischer Sicht zu den Beeren zählen?

Wohingegen unsere von Juni bis August erntereifen Him- und Brombeeren Sammelsteinfrüchte sind, und die Erdbeere eine Sammelnussfrucht. Die gelben Körnchen an der Oberfläche der Erdbeere machen sie zu einer Nussfrucht, die auch zu allergischen Kreuzallergien führen kann. Vorsicht ist bei einer Allergie auf Birkenpollen und Nüsse geboten.

Obwohl es von der Vitamin C-Bombe rund 1000 verschiedene Sorten gibt, beschränkt sich der Lebensmitteleinzelhandel auf zwei bis drei Sorten, aufgrund besserer Transporteigenschaften. Von den durchschnittlich 7 Kilogramm Beerenfrüchte, die jeder Deutsche jährlich verzehrt, sind die Hälfte Erdbeeren.

Beeren, außer der Stachelbeere, reifen nicht nach. Sie müssen deshalb geerntet werden, wenn sie reif ihr volles Geschmacksaroma erlangt haben. Bei Erdbeeren und Himbeeren ist dies an der Farbe erkennbar. Brombeeren und Heidelbeeren sollten bei leichtem Druck auf die Frucht etwas nachgeben.

Im Gemüsefach lässt sich dieses Obst nur wenige Tage lagern. Besonders die weichen Früchte wie Himbeeren oder Brombeeren sind sehr empfindlich und nicht lange haltbar.

Für den Verzehr werden sie kurz abgewaschen, die Kelche und Blütenblätter entfernt und trocken getupft.

Beeren lassen sich gut einfrieren und insbesondere Himbeeren behalten auch nach dem Auftauen das volle Aroma.

Das gesamte Sortiment besticht durch eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe. So enthalten Brombeeren Anthocyane. Dabei handelt es sich um Pflanzenfarbstoffe, die stark antioxidativ sind und sich positiv auf den Blutdruck und Entzündungsprozesse auswirken.

Anthocyane stecken, neben einem bemerkenswerten Gehalt an Vitamin C und Kalium, auch in schwarzen Johannisbeeren.



Himbeeren sind ballaststoff-, eisen-, und salicylsäurereich. Die Salicylsäure wirkt wie ein natürliches Schmerzmittel.

Bei den Heidelbeeren, die im Supermarkt erhältlich sind, handelt es sich um Kulturheidelbeeren, die im Gegensatz zu den wilden Waldheidelbeeren ein weißes Fruchtfleisch haben. Die wertvollen Pflanzenfarbstoffe sind nur in der blauen Fruchtschale enthalten.

Mit nur 35 bis 55 kcal pro 100 g und einem geringen Kohlenhydratanteil eignen sich diese wohlschmeckenden und gesundheitsfördernden Früchte perfekt als Frühstücksmahlzeit, Snack in der Kombination mit Nüssen oder Zutat für Salate.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia

