

Pressemitteilung

Superfood aus heimischen Gärten

Schwerin, 20.07.2018 – Sommerzeit ist Beerenzeit. Ob rot, weiß, grün oder blau – sie liefern eine Vielzahl wertvoller Nährstoffe für das Immunsystem und wirken sogar gegen Alterungsprozesse. Bereits eine mittlere Portion reifer Beeren deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Aber was unterscheidet Beerenfrüchte von anderen Sorten und macht sie so wertvoll? „Das sind neben Kalium und Ballaststoffen die sekundären Pflanzenstoffe die Anthocyane. Diese sind verantwortlich für die Farbe der Beeren und dienen als Schutzschild für die Zellen“, so Birgit Leuchtmann-Wagner, Ernährungsexpertin der BARMER. Sie wirken dem Alterungsprozess entgegen. Je dunkler eine Frucht ist, desto mehr Anthocyane sind enthalten. Schwarze Johannisbeeren und Heidelbeeren sind in der Hinsicht die Stars.

Auch die anderen kleinen Superfrüchte von Erdbeeren und Himbeeren über Stachelbeeren und Holunderbeeren punkten mit Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen. Je reifer sie sind, desto mehr liefern sie davon. Auch in der Küche haben sie viel zu bieten. So schmeckt die eher säuerliche Stachelbeere besonders gut in Gebäck oder Marmeladen, die Heidelbeere belebt jeden Smoothie, Johannisbeeren sind „Eyecatcher“ in Müslis und Cremespeisen und Erd- und Himbeeren sind besonders beliebt als Eis, in Cocktails und Marmeladen. Sie können sowohl roh als auch verarbeitet verwendet werden.

Holunderbeeren müssen gekocht werden

Alle Sorten zusammen ergeben einen geschmacksintensiven und farbenfrohen Beerensalat. Eine Ausnahme bilden die Holunderbeeren. Roh gegessen, verursachen sie Erbrechen und Durchfall. Gekocht sind sie gut verträglich, da beim Kochen das giftige Sambunigrin zerstört wird. Holunderbeeren sind daher ideal als Sirup, Gelee und Saft.

Die intensiven Farben und starken Aromen machen Beeren zu beliebtem Superfood des Sommers. Der Vorteil: „Sie sind nicht weit gereist, wachsen gleich nebenan und haben noch bis Anfang September Hochsaison“, ergänzt Leuchtmann-Wagner.

Landesvertretung

Mecklenburg-Vorpommern

Marienplatz 3
19053 Schwerin

Briefpost
Postfach 11 01 64
19001 Schwerin

www.BARMER.de/presse/543839
www.twitter.com/BARMER_MV

Bernd Schulte
Tel.: 0800 333004653330
Mobil: 0160 90 45 70 12
bernd.schulte@BARMER.de