



Gesundheits-Tipp

Beeren – ein Stück Gesundheit pflücken

Beeren gelten schon lange und in vielen Regionen der Erde als Nahrungs- und Heilpflanzen. Lesen Sie Wissenswertes rund um die Pflück-Früchte.

Das steckt drin

- ▶ Beeren haben einen vergleichsweise hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, enthalten reichlich Ballaststoffe und eine Vielzahl ebenfalls gesundheitswirksamer sogenannter sekundärer Pflanzenstoffe.

Richtig aufbewahrt

- ▶ Werden Beeren nicht sofort gegessen, gehören sie in den Kühlschrank. Man sollte Kelche, Blütenblätter und Stängel nicht zu früh entfernen und die Beeren beim Abwaschen nicht zu lange in Wasser legen, sonst verlieren sie ihr Aroma.

Achtung Schimmel!

- ▶ Beeren schimmeln schnell. Ist eine Beere schimmelig, sollte man auch die Beeren in der Nähe nicht mehr verzehren. Überreife Früchte lassen sich z. B. zu Smoothies oder Marmelade verarbeiten. Um große Mengen vor dem Verschimmeln zu bewahren, kann man sie einfrieren.

Prima zum Mitnehmen

- ▶ Beeren eignen sich hervorragend als Begleiter für ein Picknick. Bevorzugen Sie beim Einkauf am besten regionale und saisonale Ware.

