Regionalfit
Corona zum Trotz

Gesundheitsregion plus Regensburg

Landkreis Regensburg
STADT REGENSBURG

KÜCHEN-TALK 2
Beerenstarke Früchtchen

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Beerenstarke Früchtchen – Mit den saftig-süßen Kraftpaketen den Sommer konservieren

Gesundheitsregion plus Regensburg
Landkreis Regensburg
STADT REGENSBURG

Willkommen zum zweiten Küchentalk!

Gesunde Lebensmittel, die schmecken? – Ja, die gibt es tatsächlich: **Beeren**! Sie sind saftig und süß und schmecken so auch den größten Gemüsemuffeln. Jetzt im Sommer ist das Angebot an Beeren besonders groß. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren oder Stachelbeeren. Man findet sie auf regionalen Wochenmärkten, im heimischen Garten oder kann sie oft auch frisch beim Erzeuger selber pflücken.

Erfahren Sie hier mehr, was in den beerenstarken Früchtchen steckt!

Viel Spaß beim Lesen und Nachmachen

Regionalfit Corona zum Trotz

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Kleine Kraftpakete (1)

Gesundheitsregion plus Regensburg

Landkreis Regensburg

STADT REGENSBURG

Die kleinen Kraftpakete sehen nicht nur dekorativ aus, sie punkten vor allem mit ihren „inneren Werten".

Dabei muss man nicht zu exotischen, weit gereisten Beeren, wie z.B. Acerolabeeren, greifen. Im Gegenteil das sogenannte Superfood hat eine weite Reise hinter sich und damit einen schweren „ökologischen Rucksack" im Gepäck. Zudem werden sie meist nur in einem hoch verarbeiteten Zustand, getrocknet oder als Extrakte angeboten.

Heimische Beeren können da als regionales Superfood locker mithalten. Je nach Sorte enthalten Beeren Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe in unterschiedlichen Mengen. Aufgrund ihres Wassergehaltes und vielen Ballaststoffen sind Beeren kalorienarm und gut sättigend.

Kleine Kraftpakete (2)

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gelten Beeren als wahre „Immunbooster". Sie helfen das Immunsystem in Schwung zu bringen. Und ein fittes Immunsystem ist eine effektive Abwehr von Infektionen.

Die in Beeren enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe helfen dem Körper beschädigte Körperzellen zu reparieren. So enthalten beispielsweise schwarze Johannisbeeren eine besonders große Menge Anthocyan, das ihnen die dunkle Farbe verleiht. Auch Heidelbeeren und Holunder erhalten ihre Farbe danke hoher Konzentrationen der Antioxidantien.

Die Hitliste von Vitamin C - Gehalten führen Johannisbeeren an. Sie enthalten fast drei Mal so viel Vitamin C wie die gleiche Menge Zitronen. Auch Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Sie liefern zudem die wichtige Folsäure, die der Körper zur Zellteilung benötigt. Himbeeren punkten zusätzlich mit Eisen, Phosphor, Kalzium und dem verdauungsanregenden Ballaststoff Pektin.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Kleine Kraftpakete (3)

Kurzum jede Beerensorte hat ihre eigenen „inneren Werte".

Doch keine Sorge, man muss nicht akribisch bilanzieren, was man gegessen hat und was noch fehlen könnte! Wer abwechslungsreich isst, der nimmt in der Regel auch von allen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien etwas auf.

Die einfache Regel lautet daher: Bunt essen!

Damit die Beeren voller Inhaltsstoffe stecken, müssen sie ausgereift sein. Nur vollreife Früchte liefern die genannten Mengen an Inhaltsstoffen. Daher empfiehlt es sich Beeren saisonal und regional zu genießen.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Saisonal und regional

Sowohl ihre Inhaltsstoffe als auch die Beeren an sich sind sehr sensibel. Vitamine bauen sich bei langen Transport- und Lagerzeiten ab, die Beeren an sich können schnell verderben. Daher 3 Tipps:

- Beim Kauf und Transport darauf achten, dass die Beeren nicht gequetscht oder anderweitig beschädigt werden oder wurden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie sehr schnell verderben (Schimmel).
- Beeren unter fließendem Wasser waschen und danach direkt auf Küchenrolle oder einem feinen Tuch abtropfen lassen.
- Zeitnahverzehren, da sie schnell verderben. Ist eine Beere schimmlig, auch die Nachbar-Beeren vorsorglich entsorgen! Können die Beeren nicht direkt nach dem Kauf gegessen werden, dann im Kühlschrank lagern, damit sie frisch bleiben.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Den Sommer konservieren (1)

Beeren leuchten in roten und kräftig lila-blauen Farben und machen sich auch optisch gut auf den Tellern. Vor allem Heidelbeeren und Himbeeren finden bei den trendigen Frühstücksbowles oder Smoothies Verwendung. Da die farbenfrohen Früchte nur in der Saison genossen werden sollten, gilt es den Sommer und die wertvollen Inhaltsstoffe für die kalte Jahreszeit zu konservieren.

Beeren lassen sich sehr gut einfrieren. Gefrieren ist nährstoffschonend. Am besten die Beeren auf einem Tablett, einer Servierplatte oder einem Blech auslegen und kurz gefrieren lassen. Erst dann die Beeren in einen Behälter umfüllen. So bleiben die Früchte lose und können später besser portioniert werden. Die gefrorenen Beeren können dann außerhalb der Saison nach Bedarf zu vielen verschiedenen Gerichten weiterverarbeitet werden.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Den Sommer konservieren (2)

Aus den gefrorenen Früchten lassen sich im Winter Smoothies, Desserts oder Torten zaubern. Auch Marmelade lässt sich daraus machen, z.B. hat Erdbeermarmelade dann eine frischere rote Farbe, als wenn man sie schon vor Monaten eingekocht hätte.

So lässt sich ein bisschen Sommer in die kalte Jahreszeit retten. Und keiner muss im Herbst/Winter auf den sommerlichen Beeren-Smoothie verzichten, hat vitaminreiches Obst im Glas und gleichzeitig regionale Kreisläufe gestärkt. Das ist immer die bessere Wahl, als die Früchte aus fernen Ländern zu beziehen.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Regionalfit
Corona zum Trotz

Gesundheitsregion plus Regensburg

Landkreis Regensburg
STADT REGENSBURG

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Dr. Simone Eckert
Ökotrophologin, Geschäftsstellenleitung

Gesundheitsregion^{plus} Regensburg
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

gesundheitsregionplus@landratsamt-regensburg.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege