



Beeren – köstlich und gesund

Kalorienarme Vitamin- und Mineralstoffquellen. Beeren lassen sich auf vielfältige Weise verwerten. Sie stärken unsere Abwehrkräfte, und sie können gewisse körperliche Beschwerden lindern. In voller Reife frisch gepflückt, enthalten Beeren die meisten ihrer wertvollen Inhaltsstoffe. Dann schmecken sie auch am aromatischsten.

Greifen Sie zu. Noch ist Saison für verschiedene Beerenarten. Man erhält sie das ganze Jahr hindurch, frisch aus südlichen Ländern oder gefroren, getrocknet, als Konfitüre und Saft. Ihr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist unterschiedlich, je nach Anbau- und Verarbeitungsmethode. Achten Sie auf die Packungshinweise,

und wählen Sie nach Möglichkeit unbehandelte Beeren. Wie bei allen Früchten und Gemüsen gilt: Je frischer, desto besser.

Herbstliche Gesundheitsspender

Dass die Beerenzeit hierzulande im Sommer stattfindet, stimmt nur bedingt. Es gibt Spätsorten von Erdbeeren,

Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren, die bis Ende September und teilweise sogar bis Ende Oktober gepflückt werden können. So kommen Sie auch im Herbst in den Genuss von frischen Beeren für fruchtige Desserts, Müesli und Powersäfte.

Alle erwähnten Beeren sind wichtige Vitamin-C-Lieferanten zur Stärkung des Immunsystems. Hinzu kommen Ballaststoffe und wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium und Magnesium. Geniessen Sie deshalb die frischen Früchte noch jetzt und frieren Sie Beeren nach Möglichkeit als Wintervorrat ein (siehe Kasten).

«Glückliche Beeren»

Eine so genannte Anti-Aging-Beere ist zurzeit im Trend. Insbesondere in Hollywood gilt die Goji-Beere (Bocksdorn) als Wunderbeere für Schönheit und Jugendlichkeit. Sie ist vorwiegend in China, in der Mongolei und in Tibet beheimatet und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei uns sind Goji-Beeren getrocknet erhältlich. Gemäss Labortesten des K-Tipps sollen jedoch elf von zwölf untersuchten, selbst mit Bio bezeichneten Produkten massiv mit Spritzmitteln belastet sein.

Getrocknet oder eingekocht

Es gibt Beeren, die kaum oder gar nicht roh gegessen werden, aber dafür gekocht gesunde Eigenschaften aufweisen, zum Beispiel Preiselbeeren und Hagebutten. Die Reifezeit der Preiselbeeren beginnt unter klimatisch günstigen Bedingungen bereits Ende Juni, in der Schweiz üblicherweise aber erst Ende August. Es gibt zudem Preiselbeersorten, die ein zweites Mal im September und Oktober reifen.

Preiselbeeren sind vor allem eingekocht als traditionelle Beilage zu Wildgerichten beliebt. Auch getrocknet finden wir sie, meistens in Reformhäusern, wie die verwandten, ebenfalls zur Familie der Heidekrautgewächse gehörenden Cranberrys. Beide enthalten neben Vitamin C auch mehrere B-Vitamine, Vitamin A und eine Reihe wertvoller



Richtig einfrieren

Himbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren lassen sich gut einfrieren. Wertvolle Vitamine bleiben bei dieser Konservierungsart am besten erhalten. Damit die Beeren nicht zu Mus verkleben, zuerst locker auf ein Blech verteilen und einfrieren. Einmal gefroren, können die Beeren in Beutel abgefüllt und wieder in den Tiefkühler gelegt werden.

Mineralstoffe. Diese köstlichen, süss-sauer schmeckenden Trockenbeeren sind eine gesunde Snack-Variante für zwischendurch.

Die Hagebutte wird im Spätherbst nach dem ersten Frost geerntet und ist reich an Vitamin C, aber auch an den Vitaminen A, B1 und B2. Meistens wird das Fruchtfleisch zu Mark verarbeitet – ein grosser Genuss auf dem Butterbrot, als Beilage zu Wildgerichten oder als Füllung in Gebäck.

Anna Schaller
Publizistin