

Leckere Beeren – Fitmacher des Sommers

Im Sommer ist es besonders leicht, kalorienarm zu genießen und zu schlemmen - denn jetzt ist die Hochsaison für die Beeren des Sommers. Leuchtende Farben und köstliche Düfte verlocken uns auf den Wochenmärkten. Die meisten hier erhältlichen Beerensorten sind Erzeugnisse aus der näheren Umgebung - und das bedeutet kürzere Lieferwege und damit noch mehr Frische. Einheimische Sommerfrüchte behalten so ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Frischer geht es nur noch selbst gepflückt aus dem eigenen Garten. Denn: Beeren sollten immer so frisch wie möglich verzehrt werden. Bereits wenige Stunden nach dem Ernten beginnen die Früchte Vitamine und Aromen zu verlieren.

Die Sommerbeeren schmecken nicht nur verführerisch gut, sondern sind auch überaus gesund. Viele Gründe sprechen also dafür, sich im Sommer mit der köstlichen Früchtevielfalt zu verwöhnen: Wir zeigen, was in den tollen Beeren steckt, die es jetzt in Hülle und Fülle gibt!



Gesundheit einfach essen

Obst ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung und sollte täglich auf unserem Speiseplan stehen. Im Sommer fällt es den meisten Menschen besonders leicht, fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse zu essen (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Unser Körper verlangt bei stärkerer Sonneneinstrahlung und höheren Temperaturen regelrecht nach gesunder Ernährung. Obst liefert viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unverzichtbar für eine ausgewogene Ernährung sind. Die wertvollen lebensnotwendigen Inhaltsstoffe machen sie zu beliebten Fitmachern und stärken nachhaltig unsere Gesundheit.

Diese Inhaltsstoffe stimulieren den Stoffwechsel und die körpereigenen Abwehrmechanismen, stärken das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Lunge und Gefäße und regen die Nierenfunktion an. In frischen Beeren sind besonders viele Vitamine enthalten. Vitamin C wirkt als Antioxidant im Körper und schützt ihn vor freien Radikalen, das bedeutet, unser Immunsystem wird dadurch gestärkt.

Beeren und Früchte enthalten Mineralstoffe wie Kalium und Natrium, welche im Zusammenspiel den Wasserhaushalt des Körpers regulieren. Kalzium dient dem Aufbau und der Stabilisierung von Knochen sowie dem Erhalt der Zähne. Magnesium, ein weiterer bedeutender Mineralstoff, ist wichtig für die Reizübertragung in Muskeln. In den meisten Beeren



steckt zudem viel Eisen, das für unser Blut wichtig ist. Pflanzen können besondere Substanzen bilden, die sekundären Pflanzenstoffe. Diese sind in Beeren enthalten und wirken sich positiv auf den Blutdruck, den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel aus. Studien zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen und der Verringerung des Krebsrisikos besteht.

Der Mensch nimmt durch den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf. Die gesundheitliche Wirkung entfaltet sich allerdings erst bei einer Kombination möglichst vieler dieser natürlichen Inhaltsstoffe. Daher sollte beim Verzehr von Obst und Gemüse immer auf Abwechslung und Vielfalt geachtet werden.

Figurfreundliche Früchtchen

Bei frischem Obst darf nach Lust und Laune zugelangt werden, denn die leckeren Früchte sind ideal für unser Wohlfühlgewicht. Komplexe Kohlenhydrate geben uns Energie und sorgen durch ihre Ballaststoffe für eine lang anhaltende Sättigung sowie eine günstige Insulinwirkung. Ballaststoffe sind nützliche Helfer: Sie haben keine Kalorien, erhöhen unser Sättigungsgefühl, regen unsere Darmtätigkeit an, binden Giftstoffe im Darm und transportieren diese ab. Beeren sind weiterhin besonders reich an Enzymen und Vitaminen. Das in den Früchten enthaltene Vorvitamin Betakarotin wird erst im Körper in Vitamin A umgewandelt und ist wichtig für das Sehen. Andere lebenswichtige Vitamine schützen die Haut vor äußeren Einflüssen und verbessern die Zellerneuerung. Vitamin E und C stärken nicht nur die Abwehrkräfte, sondern halten die Haut elastisch und straffen gleichzeitig das Bindegewebe. Obst enthält viele B-Vitamine, die uns schönes Haar und feste Fingernägel verleihen.

Für eine ausgewogene Ernährung ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, sie unterstützt die bestmögliche Wirkung der gesunden Inhaltsstoffe. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit sollten täglich aufgenommen werden, in Form von Mineralwasser, Saft- und Gemüseschorlen oder ungesüßtem Tee. Besonders an warmen Sommertagen ist auf eine ausreichende Wasseraufnahme zu achten. Dazu frisches Obst, und wir können uns auf besonders leckere Art ausgewogen und gesundheitsbewusst ernähren und fit und vital in den Sommer starten.

Hinweis: Alle gepflückten Beeren sollten wegen der Fuchsbandwurm-Gefahr vor dem Verzehr immer gewaschen werden!

Königin der Beeren: Die Erdbeere

Botanisch gesehen eigentlich keine Beere, denn die Erdbeere gehört zur Familie der Rosengewächse. Die Hauptsaison der knallroten, saftigen Frucht ist von Juni bis August. Erdbeeren wird eine schlank machende Wirkung nachgesagt, haben sie doch nur 35 kcal pro 100 Gramm. Sie wirken entwässernd und entschlackend. Die rote Powerfrucht besteht zu 90 Prozent aus Wasser - sie ist nicht nur kalorienarm, sondern auch ein natürlicher Appetitzügler. Der hohe Ballaststoffgehalt der Frucht regt den Darm an und sorgt für eine geregelte Verdauung. Nicht nur im Geschmack, auch bei den Inhaltsstoffen nimmt die Erdbeere einen Spitzenplatz unter den Früchten ein. Erdbeeren sind echte Vitaminbomben. Sie haben einen sehr hohen



Vitamin-C-Gehalt und enthalten die Vitamine A, B1, B2 und B6 (Folsäure). Außerdem stecken in der roten Frucht wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Folsäure, sowie viel der Spurenelemente Eisen und Mangan.

Darf vernascht werden: Die Himbeere

Herrlich aromatisch und leuchtend pink-rot wachsen Himbeeren von Juni bis in den Herbst hinein an Sträuchern zur vollen Reife heran. Himbeeren enthalten neben den Vitaminen C, B1 und B2, dem Provitamin A und den Ballaststoffen viele aktive Säuren, die entgiftend auf den Körper wirken. Besonders hoch ist ihr Gehalt an Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen und Phosphor. Auch in ihren Blättern, die zum Beispiel für Himbeertee verwendet werden, befinden sich wertvolle Stoffe, die eine antiseptische und entzündungshemmende Wirkung haben. Himbeeren enthalten nur etwa 33 kcal pro 100 Gramm.

Mit Powereffekt: Die Heidelbeere

Heidelbeeren wachsen an Sträuchern und haben von Juni bis September Saison. Die süßen, prallen und dunkelblauen bis schwarz-violetten Früchte werden auch Blaubeeren genannt und sind echte Powerfrüchte. Heidelbeeren besitzen nachgewiesen die stärkste antioxidantische Wirkung. Hauptwirkstoff ist ihr blauer Farbstoff, das Anthocyan - ein natürliches Antibiotikum, das vor Infektionen schützt, das Herz-Kreislaufsystem stärkt sowie entzündungshemmend und blutbildend wirkt. Die Beeren enthalten viel Vitamin C, B6 und E, welche das Immunsystem stärken und die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen. Heidelbeeren enthalten zudem viele Gerbstoffe. Sie sind deshalb magenfreundlich und verdauungsregulierend. Heidelbeeren enthalten etwa 42 kcal pro 100 Gramm. Übrigens: Den höchsten Anteil an schützenden Inhaltsstoffen haben die kleinen wildwachsenden Heidelbeeren. Wer die Beeren im Wald selber sammeln geht, hat noch gleich einen zusätzlichen Fit-Effekt.

Purer Genuss: Die Brombeere

Die Hauptsaison für Brombeeren ist von Juli bis September. Die tiefroten bis schwarz glänzenden Beeren wachsen meistens wild, die Sträucher gedeihen aber auch im eigenen Garten. Erst im vollreifen Zustand entfalten sie ihr volles Aroma. Brombeeren sind reich an Vitamin A und C, Folsäure und Eisen - ihre Inhaltsstoffe wirken blutstillend und entzündungshemmend. Brombeersaft ist ein altbewährtes Heilmittel bei fiebrigen Erkrankungen. Brombeerblätter enthalten einen hohen Anteil an wertvollen ätherischen Ölen und Gerbstoffen, sie werden daher auch für Heiltees verwendet. Brombeeren enthalten etwa 44 kcal pro 100 Gramm.

Die Vitaminbombe: Die Johannisbeere

Es gibt rote und schwarze Johannisbeeren, wobei die schwarzen Johannisbeeren einen höheren Fruchtsäuregehalt haben und daher säuerlicher als die roten Beeren schmecken. Außerdem gibt es noch die selteneren weißen Johannisbeeren. Rote Johannisbeeren haben im Juni und Juli eine recht kurze Hochsaison, schwarze Johannisbeeren im Juli und August. Johannisbeeren sind wahre Vitaminbomben: Schwarze Johannisbeeren haben mit 175 mg pro 100 Gramm den höchsten



Vitamin C-Gehalt aller Beerensorten - sogar mehr als Zitronen (50 mg pro 100 Gramm). Sie sind reich an Eisen, Kalium und Ballaststoffen. Schwarze Johannisbeeren haben bei 100 Gramm etwa 39 kcal, rote Johannisbeeren etwa 33 kcal. Aus Johannisbeeren lassen sich viele Produkte wie zum Beispiel Säfte, Liköre oder Tees herstellen, die positiv auf den Organismus wirken, die Nerven stärken und den Stoffwechsel verbessern. Johannisbeeren wirken belebend und positiv auf die Verdauung. Schwarzer Johannisbeertee eignet sich auch gut für Fastenkuren.

Prickelnd und gesund: Die Stachelbeere

Stachelbeeren haben ihre Saison von Juni bis August. Die ovalen bis rundlichen Früchte wachsen glatt oder behaart an Sträuchern, und sind bei Reife goldgelb bis rötlich. Stachelbeeren haben einen hohen Säuregehalt und viele Ballaststoffe. Sie weisen neben den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Phosphor und Silizium, das gut für das Bindegewebe ist, auch die Vitamine A, C und E auf. Stachelbeeren enthalten Fruchtsäure, Weinsäure sowie relativ viel fruchteigenen Zucker. Sie sind mit etwa 45 kcal pro 100 Gramm kalorienarme Energiespender, wirken blutreinigend, stärken das Herz-Kreislauf-System und regen ebenfalls die Darmtätigkeit an.

Extra: Buch-Tipps

Sendlinger/Häusler "Erdbeeren, Himbeeren & Co. - Die besten Rezepte",
Compact 2004, ISBN 3817456751, Broschiert 3,00 Euro

Kristiane Müller-Urban "Sommerfrüchte. Süße und herzhafte Rezepte",
Umschau Buchverlag 2006, ISBN 3865282539, Broschiert 4,99 Euro

"Köstliche Marmeladen, Gelees & Co. selber machen"
Naumann & Göbel 2009, ISBN 3625121433, Gebunden 7,95 Euro

Obermair/Schneider "Obst haltbar machen: Einkochen, einlegen, trocknen",
Stocker 2005, ISBN 3702008217, Taschenbuch 14,95 Euro

Martin Stangl "Obst aus unserem Garten: Alles über Sorten, Pflanzung, Pflege, Ernte",
BLV 2009, ISBN 3835404113, Gebunden 24,90 Euro

