

Beeren – Gnießerglück

Vielfach wird diskutiert, welche Beere die Beste ist.

Diese Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden, denn in Punkto Inhaltsstoffe hat jede Beere ihre Stärken und in Sachen Geschmack sind die Geschmäcker eben verschieden.

Doch eins ist klar, alle Beeren punkten durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Eine Kombination von mehreren Beeren ist ideal, weil sie so die Wirkstoffe verstärken und unser Organismus aus der Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Gerbstoffen genau das holen kann, was er braucht. Beeren sind kulinarische Kraftpakete, welche direkt vor unserer Haustür wachsen.

Direkt vom Strauch in den Mund oder frisch vom Direktvermarkter sind Beeren vollgepackt mit Vitalstoffen.

Heidelbeeren – blaue Wunderkugeln

Die Österreicher nennen sie Schwarzbeeren, die deutschen Nachbarn sagen Blaubeeren dazu. Bei der wilden Waldheidelbeere bekommt man beim Pflücken nämlich violette Finger und beim Essen werden die Zähne blau. Beim Verzehr von Kulturheidelbeeren bleiben Zähne und Finger sauber.

Geschmacklich haben die wilden Heidelbeeren die Nase vorne – in Punkto Größe und Haltbarkeit punktet die Kulturheidelbeere. Bei Kulturheidelbeeren gibt es auch schon Züchtungen mit roten Früchten oder heidelbeerähnlichen Beeren wie die Sibirische Honigbeere.

Heidelbeeren enthalten reichlich Vitamin C und Mineralstoffe und den Farbstoff Anthocyane, welcher als Radikalfänger gilt.

Getrocknete Heidelbeeren werden in der Volksmedizin als Hausmittel bei Durchfallerkrankungen und Heidelbeerblättertee bei Magenschmerzen und Durchfall verabreicht.

Brombeeren – geballte Kraft in lila-schwarz

Neben den kleinen aromatischen Waldbrombeeren gibt es auch hier Zuchtformen. Durch „menschenfreundliche“, dornenlose Sorten haben die Brombeeren auch in den Hausgärten wieder einen Aufschwung erlebt.

Brombeeren liefern Vitamin C und A, Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Kalzium, Zink,...), Gerbstoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (Flavone). Brombeersaft ist ein Geheimtipp unter Sängern, denn er soll bei Heiserkeit und Halsschmerzen helfen.

Brombeerblätter eignen sich ausgezeichnet als Beigabe zu Tee. Während der Kriegsjahre wurden Brombeerblätter für „Schwarztee“ fermentiert.

Aronia – der neue Star am Beerenhimmel

Aroniabeeren auch Apfelbeeren genannt, sind in den letzten Jahren trendig geworden.

Die robuste Pflanze wächst problemlos im Hausgarten und die Früchte schauen ein bisschen wie Heidelbeeren aus. Aroniabeeren haben eine einzigartige Fülle an sekundären Pflanzenstoffen und wie auch andere Beeren ein starkes antioxidatives Potenzial. Vitaminmäßig stecken Vitamin A, C, E, K und B drinnen, weiters sind ansehnliche Mengen Eisen, Zink, Magnesium und Kalzium enthalten.

Die herben Früchte werden meist getrocknet oder zu Saft verarbeitet.

Bei Marmeladen empfiehlt sich das Beimischen von süßen Früchten, wie z.B. Äpfel oder Birnen.