

Bärenstarke heimische Beeren

Es müssen keine Exoten wie Goji und Aronia sein. Auch unsere Beeren aus Wald und Garten haben es in sich! Sie alle sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Zudem ist ihr kühlendes Wesen für die Sommerzeit sehr angenehm. Ihre Wirkungen auf die Gesundheit sind vielfältig. Wir stellen Ihnen heute zwei unserer heimischen Superfrüchte vor:

Wilde Heidelbeeren gelten als „Apotheke auf kleinstem Raum“. Ihnen wird eine schützende Wirkung vor allem auf die Blutgefäße und eine vorbeugende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck zugesprochen. In getrockneter Form sind sie ein altes Hausmittel bei Durchfallerkrankungen. Die kleinen Beeren sind nicht nur frisch gegessen ein Genuss, sie lassen sich auch gut in Muffins, Pfannkuchen, Kuchen oder als Likör verarbeiten.

Beinahe vergessen sind die schwarzen Johannisbeeren. Wie alle tiefroten Obst- und Gemüsesorten enthalten sie Anthocyane, die uns vor freien Radikalen schützen – in den Beeren sind sie jedoch in außergewöhnlich hoher Konzentration enthalten. Gepaart mit ihrem ebenfalls sehr hohen Vitamin-C-Gehalt bieten schwarze Johannisbeeren unseren Körperzellen einen besonders guten Schutz.

Rote Johannisbeeren können, morgens als mehrtägige Kur gegossen, chronische Verstopfungen lösen und entlasten damit gleichzeitig den Darm und die Leber.

Vorsichtig sollten jedoch Menschen sein, die unter Divertikeln (= Darmausstülpungen) leiden, da Beeren kleine Kerne enthalten, die im Darm Entzündungen hervorrufen können. Sie sollten die Kerne deshalb nicht mit verzehren.

Nutzen Sie die Sommerzeit, um sich auf leichte und leckere Weise zu stärken! Die Fülle unserer Beeren lässt sich besonders gut in *Rote Grütze* genießen:

Rote Grütze

Zutaten: 400 g gemischte Beeren, 200 g Kirschen, 1 unbehandelte Zitrone, 500 ml roter Fruchtsaft, 2 EL Speisestärke, 4 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimtpulver

Zubereitung: Beeren und Kirschen waschen, putzen und abtropfen lassen, die Kirschen entsteinen. Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte der Schale dünn abhobeln. Den Fruchtsaft mit der Zitronenschale und dem Zucker aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in den kochenden Saft geben und 2 Minuten kochen lassen. Die Früchte zugeben, alles noch einmal aufkochen und mit Zimt abschmecken. Dazu passt Vanillesauce, Milch oder Sahne.

Guten Appetit!