



# Beeren

## WAS KÖNNEN DIE SORTEN?

Die Beerensaison hat begonnen – Doch wann ist welche Beere reif? Was haben Beeren zu bieten? Geschmack – Nährstoffe - ...und mehr?

## Erdbeeren

Wusstest Du, dass Erdbeeren eigentlich gar keine Beeren sind? Botanisch korrekt sind Erdbeeren „Sammel-Nuss-Früchte“. Die eigentliche Frucht sind die kleinen gelblichen Kerne in dem bekannten roten Fruchtboden.

Im Supermarkt sind Erdbeeren fast das ganze Jahr zu kaufen – sie kommen von weit her. Bei uns werden sie von Mai bis Juli geerntet.

Erdbeeren haben mit 90 Prozent einen hohen Wasseranteil, was sie perfekt zum Naschen macht, denn auf 100 Gramm Erdbeeren kommen nur 32 kcal. Doch in den übrigen 10 Prozent steckt viel: Neben Ballaststoffen und Spurenelementen enthalten 100 g Erdbeeren auch mehr Vitamin C als die gleiche Menge Orangen, Kiwi oder Zitronen. Bereits 200 Gramm Erdbeeren decken die empfohlene Tageszufuhr an Vitamin C für einen Erwachsenen.

## Heidelbeeren

Je nach Region hat die Heidelbeere verschiedene Namen: Blaubeere, Waldbeere, Bickbeere, Heubeere, Schwarzbeere und Moppel sind Synonyme.

Bereits im Mittelalter galt die Heidelbeere als Heilmittel gegen Darmerkrankungen. Heute weiß man Genaueres. Die sekundären Pflanzenstoffe der Heidelbeeren, speziell Anthocyan und Myrtillin, wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Das wirkt sich günstig auf Entzündungen aus. Auch das Herz-Kreislauf-System soll von diesen Inhaltsstoffen unterstützt werden. Übrigens: die beiden sekundären Pflanzenstoffe geben der Heidelbeere die blaue Färbung.

Von Juni bis September werden Kulturheidelbeeren aus Deutschland geerntet. Übrigens: zu 70 Prozent kommen sie aus der Lüneburger Heide.

Neben den Kulturheidelbeeren gibt es aber auch wilde Heidelbeeren, die z.B. an Waldrändern wachsen.

Wilde Heidelbeeren sind klein, dunkler gefärbt, der Strauch ist klein und man muss sich bücken zum Ernten. Heidelbeeren enthalten relevante Mengen an Vitamin E.

## Himbeeren

Genau wie die Erdbeere besteht die Himbeere aus vielen kleinen Steinfrüchten, ist damit eine Sammelsteinfrucht und gehört zu den Rosengewächsen.

Genau wie bei der Heidelbeere gibt es auch eine wilde Form der Himbeere. Die wilde Himbeere wächst in lichten Wäldern, an Hecken und Gebüsch. Die Früchte sind etwas kleiner als Kultur-Himbeeren.

Von Juni bis August sind die Himbeerroten Früchte im Supermarkt auch aus deutscher Ernte zu bekommen. Und späte Sorten liefern Früchte bis Oktober.

Wie Erdbeere und Heidelbeere hat auch die Himbeere etwa 35 Kcal je 100 Gramm. Dafür aber einiges an wertvollen Vitaminen und an Sekundären Pflanzenstoffen. Glänzen kann die Himbeere mit dem beachtlichen Gehalt an Vitamin C, Eisen, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Ballaststoffen, insbesondere auch Folat macht sie zu einem nährstoffreichen Genuss im Sommer.

## (LaDo)

**Quellen:**

<https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/heidelbeeren-klein-fein-und-so-vielseitig>

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/obstgemuese/wie-gesund-sind-erdbeeren/>

<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/der-saisonkalender>

<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/der-saisonkalender/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/alle/himbeeren.html#:~:text=Himbeeren%20enthalten%20viel%20an%20Vitaminen,z%C3%A4hlen%20zu%20den%20sekund%C3%A4ren%20Pflanzenstoffen>