

Beerenobst

Spätestens wenn sie wieder in den Läden auftauchen, ist klar, dass der Sommer vor der Türe steht. Beerenobst bietet während den Sommermonaten eine willkommene Abwechslung zu den Früchten, die das ganze Jahr über erhältlich sind. Sie sind dekorativ, schmackhaft und gesund. Immer mehr Bauern bieten Konsumenten an, selber Hand an zu legen und die Beeren direkt vom Feld zu pflücken.

Richtige und „falsche“ Beeren

Botanisch gesehen wächst eine Beere aus einem einzigen Fruchtknoten heran. Die Beere ist oft rundlich und kräftig gefärbt und enthält viele Samen. Echte Beeren sind z. B. rote und schwarze Johannisbeeren und Stachelbeeren. Im Volksmund zählen aber auch Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren zum Beerenobst. Botanisch gesehen sind diese Sorten aber keine Beerenfrüchte, sondern Sammelstein- bzw. Sammelnussfrüchte. Himbeeren und Brombeeren setzen sich nämlich aus vielen kleinen Steinfrüchtchen zusammen, die Erdbeere aus vielen kleinen Nüsschen, die auf der Aussenseite der Erdbeere sitzen. Hingegen ist die Kiwi aus botanischer Sicht eine echte Beerenfrucht. Sie trägt deshalb auch den Namen chinesische Stachelbeere.

Beeren reif pflücken und sofort geniessen

Beerenobst muss reif gepflückt werden, weil sie nach der Ernte nicht mehr nachreifen können. Zu früh geerntete Früchte werden also auch durch Lagern nicht reif und verderben schliesslich, ohne vorher ihr volles Aroma zu entwickeln. Brombeeren sehen oft schon reif aus, bevor sie es eigentlich sind. Sie entwickeln ihre Farbe schon vor der Pflückreife. Richtig reif und süss, sind sie aber erst, wenn sie sich leicht vom Fruchtzapfen lösen. Beeren isst man am besten noch am selben Tag nach dem Einkauf oder bewahrt sie mindestens im Kühlschrank auf, um den Verderb etwas zu verzögern. Beeren sind optimale Zwischenmahlzeiten, sie lassen sich gut in einem geeigneten Gefäss transportieren, sind wenig zeitaufwändig, denn sie müssen lediglich gewaschen werden. Zur Abwechslung kann man sie auch

in ein Joghurt oder in Quark mischen. Wer sie auch im Winter nicht missen möchte, kann sie gewaschen einfrieren und im Winter z. B. heiss als Kompott geniessen.

Jede Beere zu seiner Zeit

Die Beerensaison wird von den Erdbeeren eröffnet. Im Juni kommen die ersten Früchte aus der Schweiz. Der diesjährige aussergewöhnlich warme April führte aber dazu, dass es bereits seit Mai Schweizer Erdbeeren zu kaufen gibt. Im Juli gibt es die grösste Auswahl an einheimischen Beeren, denn dann sind auch die Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren und Johannisbeeren reif. Die Brombeeren kündigen im August das Ende der Beerensaison und des Sommers an.

Zu den beliebtesten Beeren gehören mit Sicherheit die Erdbeeren. Sie enthalten viel Vitamin C und sind wie alle Beeren kalorienarm. Auf der Beliebtheitskala folgen dann die Himbeeren. Sie und auch die Brombeeren enthalten viele gesunde Nahrungsfasern, die unsere Verdauung fit halten. Die Brombeere liefert zudem beachtliche Mengen an Eisen. Etwas weniger beliebt bei Schweizerinnen und Schweizern sind Johannisbeeren. Die schwarze – auch Cassis genannt – übertrumpft dabei alle anderen hier beschriebenen Beeren bei weitem mit ihrem Vitamin C-Gehalt. Gerade mal 50 g dieser Beeren decken den täglichen Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen. Für dieselbe Menge Vitamin C müsste man 500 g Heidelbeeren oder Brombeeren essen. Aber auch der Gehalt an Nahrungsfasern ist bei Cassis beachtlich und kaliumreich ist sie ebenfalls. Ein rundum gesundes Früchtchen also.

Nährwerte pro 100 g	Erdbeere	Himbeere	Brombeere	Johannisbeere	Cassis	Heidelbeere	Stachelbeere
Kcal	35	38	32	29	44	52	28
kJ	148	160	136	121	184	218	118
Wasser	89.9 g	84 g	85 g	82.8 g	78.2 g	83 g	88.8 g
Protein	0.7 g	1.2 g	1 g	1.1 g	1.3 g	0.6 g	0.6 g
Fett	0.5 g	0.6 g	0.4 g	0.5 g	0.3 g	0.5 g	0.1 g
Kohlenhydrate	7 g	7 g	6.2 g	5 g	9 g	11.3 g	6.2 g
Nahrungsfasern	2.2 g	6.7 g	6 g	8.2 g	7 g	3 g	3.2 g
Kalium	152 mg	220 mg	200 mg	280 mg	370 mg	68 mg	210 mg
Vit. C	60 mg	25 mg	20 mg	40 mg	200 mg	20 mg	40 mg
Eisen	0.4 mg	0.7 mg	1 mg	1.2 mg	1.3 mg	0.5 mg	0.6 mg

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>