



C+C großmarkt



UNION
Großmarkt GmbH

Sommerzeit ist

Beerenzeit

.....
BEERENFIBEL





Sommerzeit ist Beerenzeit!

Die kleinen, runden Früchte sind perfekt für heiße Tage, da Sie durch ihren hohen Wassergehalt erfrischen und den Durst löschen.

Beeren sättigen ohne den Magen zu belasten und sind mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen sowie vielen Vitaminen sehr gesund.

Nicht nur zum Naschen eignen sich Beeren auch bestens für besondere Salat-Kreationen oder köstliche Nachspeisen vom Grill.

Schauen Sie sich die wichtigsten Fakten rund um unsere Beeren an!

Das sollten Sie wissen über

ERDBEEREN

Saison: Mai - Juli

... helfen dem Herz

... liefern viel Folsäure

... stärken die Abwehrkraft



... punkten mit Vitaminen

... halten geistig fit

... sind super Schlankmacher

Kleine Küchenkunde

... schützen die Zellen

Unter den sekundären Pflanzenstoffen in Erdbeeren sind besonders viele Antioxidantien wie z.B. die Flavonoide vertreten. Sie fangen freie Radikale im Körper ab und hindern sie daran, Körperzellen zu schädigen.

... verträgt nicht jeder

Etwa 5-7% aller Deutschen reagieren auf Erdbeeren allergisch, besonders oft betroffen sind Pollenallergiker. Typische Anzeichen sind z.B. Zucken im Hals, Pusteln auf der Zunge, geschwollene Lippen oder Zunge, Entzündungen im Mund, Hautausschläge und Rötungen im Gesicht. Da schlimmstenfalls auch ein allergischer Schock möglich ist, sollte man bei den kleinsten Anzeichen auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Pro 100 g – Brennwert: 32 kcal • Eiweiß: 0,8 g
Kohlenhydrate: 5,5 g, davon Zucker: 5,5 g • Fett: 0,4 g • Ballaststoffe: 2,6 g

Das sollten Sie wissen über

HIMBEEREN

Saison: Juni - August

... fördern die
Blutbildung

... helfen beim
Detoxing

... stärken Knochen
und Zähne

... wirken entwässernd

... schützen die Zellen

... regen die
Verdauung an



Kleine Küchenkunde

... halten länger jung

Beim Anti-Aging sind Himbeeren eine perfekte Geheimwaffe: Ihr hoher Anteil an Antioxidantien, Nährstoffen und Mineralien schützt wirksam gegen freie Radikale, die unsere Haut rasch altern lassen.

... machen schlank

Dank der relativ üppig enthaltenen Fruchtsäuren sind Himbeeren eher zuckerarm. Auch der fast bei null liegende Fettanteil und der hohe Ballaststoffgehalt in Himbeeren macht sie zum perfekten Schlank-Obst.

Pro 100 g – Brennwert: 33 kcal • Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 5 g, davon Zucker: 5 g • Fett: 0 g • Ballaststoffe: 5 g

Das sollten Sie wissen über

HEIDELBEEREN

Saison: Juni - Oktober

... schützen das Herz

... senken das Blutfett

... halten jung & fit

... fördern die Blutbildung

... helfen beim
Detoxing

... bekämpfen
Krankheitserreger



Kleine Küchenkunde

... sind Schlankmacher

Heidelbeeren kann man sich mit bestem Gewissen auch beim Abnehmen gönnen. Sie geizen mit Fett und Kalorien, dafür liefern sie wertvolle Ballaststoffe – ideal also für Figurbewusste!

... können riskant sein

Wilde Heidelbeeren schmecken aromatischer und enthalten mehr gesunde Stoffe als Zucht-Heidelbeeren. Leider können daran aber auch die sehr schädlichen Eier des Fuchsbandwurms haften. Gegen sie hilft weder Waschen noch einfrieren – erst das Erhitzen bei mehr als 70°C kann die Gefahr bannen.

Pro 100 g – Brennwert: 37 kcal • Eiweiß: 0,7 g
Kohlenhydrate: 6 g, davon Zucker: 5 g • Fett: 0,6 g • Ballaststoffe: 5 g

Das sollten Sie wissen über

JOHANNISBEEREN

Saison: Juni - August

... tun Augen und Haut gut

... fördern die Blutbildung

... schützen die Zellen

... stärken Knochen und Zähne

... halten länger jung

... wirken sanft entwässernd

... liefern viel Vitamin C

... können beim Abnehmen helfen



Pro 100 g – Brennwert: 35 kcal • Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 5,4 g, davon Zucker: 5 g • Fett: 0,5 g • Ballaststoffe: 2,7 g

Das sollten Sie wissen über

BROMBEEREN

Saison: Juli - Oktober

... stärken Knochen und Zähne

... schützen die Zellen

... halten länger jung

... tun Herz und
Kreislauf gut



... wirken sanft entwässernd

... senken das Blutfett

... machen schlank

... fördern die
Blutbildung

Pro 100 g – Brennwert: 38 kcal • Eiweiß: 1,2 g
Kohlenhydrate: 5 g, davon Zucker: 5 g • Fett: 0,8 g • Ballaststoffe: 4 g