

SAISONKALENDER



Bild: grgroup/fotolia

Blaubeeren/Heidelbeeren

Blaubeeren können bei Durchfall helfen.

Gesundheitswert

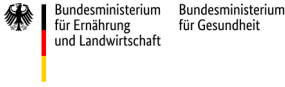
Blaubeeren sind mit 36 kcal pro 100 Gramm kalorienarm und dabei reich an Vitamin C und E. Die enthaltenen Gerbstoffe hemmen Entzündungen und helfen gegen Durchfall.

Einkaufstipps

Da Beeren sehr druckempfindlich sind und rasch schimmeln können, sollten Sie beim Einkauf zu prallen und unversehrten Früchten greifen.

Richtige Lagerung

Genießen Sie Heidelbeeren am besten noch am Tag des Einkaufs. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich die Früchte ein bis zwei Tage.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/blaubeerenheidelbeeren/>