

SAISONKALENDER



Bild: Ex Quisine/fotolia

Johannisbeeren, schwarz

Schwarze Johannisbeeren enthalten reichlich Vitamin C.

Gesundheitswert

Schwarze Johannisbeeren gehören mit über 170 mg pro 100 Gramm zu den Spitzenreitern beim Vitamin C-Gehalt. Auch Folsäure, Eisen und Ballaststoffe stecken in größeren Mengen in den gesundheitlich wertvollen Beeren. Flavonoide geben schwarzen Johannisbeeren nicht nur ihre intensive Farbe, die sekundären Pflanzenstoffe können den Körper auch vor Sauerstoffradikalen schützen.

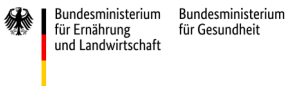
Einkaufstipps

Kaufen Sie Beeren, die frisch, schön und prall

aussehen. Die Beeren sind sehr kräftig und herb im Geschmack und haben ein mild-säuerliches Aroma.

Richtige Lagerung

Schwarze Johannisbeeren sind im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar. Matschige oder verschimmelte Beeren sollten sie gleich aussortieren.



Link zur Webseite:

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