

## SAISONKALENDER



Bild: redlinevector/fotolia

## Stachelbeeren

**Gerade im Sommer eignet sich die Beere besonders gut als Nascherei.**

### Gesundheitswert

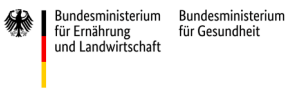
Stachelbeeren enthalten reichlich Ballaststoffe, Zucker und Vitamin C. Sie fördern die Verdauung und regen den Appetit an.

### Einkaufstipps

Für Kompott eignen sich besonders halbreife, grün gepflückte Früchte. Wer Stachelbeeren roh genießen möchte, wählt am besten vollreife Früchte. Besonders süß schmecken die roten Sorten. Die Früchte reifen nach der Ernte noch etwas nach.

## Richtige Lagerung

Einzelne Beeren, die matschig oder gar schimmelig sind, sollten sie zu Hause gleich aussortieren. Danach können Sie reife Stachelbeeren ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Grüne Früchte halten sich dort etwa eine Woche.



Link zur Webseite:

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