

Gesunde Johannisbeeren: Viel Vitamin C, kaum Kalorien

Sauer macht lustig! Außer ihrem frisch-sauren Geschmack haben die Johannisbeeren aber noch viel mehr zu bieten. Erfahren Sie bei MEINE VITALITÄT, was in den kleinen Beeren steckt.

04.07.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Johannisbeeren sind wahre Vitamin C-Bomben. Rund 36 Milligramm verbergen sich in 100 Gramm der sauren Früchte. Unter allen Gartenfrüchten besitzt die schwarze Johannisbeere den höchsten Vitamin C-Gehalt – 189 Milligramm pro 100 Gramm.

Schlank durch Johannisbeeren

Das Vitamin C regt die Fettverbrennung an und sorgt für die Produktion von Noradrenalin – einem Botenstoff, der dafür sorgt, dass das Fett aus seinen Fettzellen gelöst wird. Mit nur 42 Kalorien pro 100 Gramm ist die Beere zudem sehr kalorienarm. Dafür besitzt sie im Vergleich zu anderen Obstsorten einen recht hohen Ballaststoffgehalt, der satt macht. Mit einer Portion von 200 Gramm Johannisbeeren nehmen Sie schon etwa 30 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Ballaststoffen zu sich.

Erfrischt durch Johannisbeeren

Unter der Schale verstecken die Johannisbeeren eine Menge sekundärer Pflanzenstoffe. Darunter zum Beispiel Anthocyane, die den Beeren ihre Farbe geben und zudem für eine bessere Durchblutung im menschlichen Körper sorgen. Laut aktuellen Studien wirken sich die Anthocyane positiv auf die Gesundheit aus, indem sie das Risiko senken, an Bluthochdruck zu erkranken. Der frische, säuerliche Geschmack der Johannisbeeren ist gerade an heißen Tagen herrlich erfrischend – egal, ob Sie die Beeren pur, mit Joghurt oder Eis genießen. Übrigens: Im Namen verbirgt sich bereits ein Hinweis auf den Reifezeitpunkt: Rund um den Johannistag am

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/330>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

24. Juni lassen sich die ersten roten Johannisbeeren genießen. Die schwarzen Beeren, auch als Cassisbeeren bekannt, sind allerdings erst im Juli und August zum Verzehr bereit.

Rezeptideen:

Rote Johannisbeerentarte mit Puderzucker