

## WARENVERKAUFSKUNDE Superbeeren



**Vielfältig:** Viele Beeren werden in Lebensmitteln wie Müsli, Riegel oder in Schokolade verarbeitet.

Sie stehen hoch im Kurs: Beeren, die eine geballte Ladung an wertvollen Inhaltsstoffen enthalten. Ein Überblick.

*Von Heidrun Mittler*

Goji-Beeren, Açaí und Acerola: Während traditionelle asiatische Heilmethoden wie Akupunktur hierzulande bereits allgemein bekannt sind, gelten exotische Naturprodukte für eine gesunde Ernährung als **relativ neuer Trend**. Viele dieser Beeren mit hohem Vitamingehalt haben es noch nicht in den Duden geschafft – aber dafür auf den Teller. Gerade in der kalten Jahreszeit, also der klassischen Erkältungszeit, sind Produkte gefragt, die die Abwehrkräfte steigern sollen. Die nährstoffreichen Naturprodukte eignen sich zudem für eine **vegetarische sowie vegane Ernährung** – auch das erklärt das gesteigerte Interesse an den Erzeugnissen.

Diese Warenverkaufskunde beschreibt die derzeit wichtigsten Beeren mit Zusatznutzen: Wo kommen sie her, welche Eigenschaften bringen sie mit, und wie werden sie verarbeitet?

### Bioaktive Stoffe

In frischem Obst und Gemüse sind von Natur aus bioaktive Stoffe enthalten. Die Pflanzen produzieren zum Beispiel **Farb-, Duft- und Lockstoffe**, um sich vor tierischen Schädlingen, Bakterien oder Pilzen zu schützen. Die Wirkungen, die der Pflanze das Leben erhalten oder sie vor Schäden bewahren, kann auch der Mensch für sein Wohlergehen nutzen. Alle aufgeführten Superbeeren enthalten bemerkenswert viele bioaktive Stoffe. Die wichtigsten Stoffgruppen heißen Flavonoide und Carotinoide.

Kräftige Farben wie Gelb, Rot, Blau oder Violett oder auch ein herber Geschmack signalisieren, dass die Pflanzen und Früchte **Flavonoide** enthalten. Sie stärken nach heutigem Wissen das Immunsystem, tragen zur Krebsvorsorge bei und senken das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen.

**Carotinoide** heißen die roten und gelben Farbstoffe, die beispielsweise in Möhren, Kirschen oder auch Heidelbeeren ent-

halten sind. Sie haben eine antioxidative Wirkung („Radikalfänger“), wobei sie im Körper vorkommende aggressive Sauerstoffverbindungen unschädlich machen. Carotinoide mobilisieren die im Blut enthaltenen Schutzzellen und stärken so die Abwehrkräfte.

**ORAC:** Diese antioxidative Fähigkeit kann man messen, die Einheit heißt ORAC (Oxygen Radical Absorption Capacity). Detaillierte Informationen sowie Beispiele findet man im Internet unter [www.orac-info-portal.de](http://www.orac-info-portal.de).

