

Beerenjoghurt – homemade Superfood



Zutaten: dreierlei Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren); nach Geschmack 1–2 frische Minzblätter und/oder grob gehackte Nüsse. Geeignete Joghurtsorten: Vollmilchjoghurt, lactosefreier Joghurt, Ziegen- oder Schafsjoghurt.

Zubereitung: Mischung der Beeren und der anderen Zutaten nach Gusto.

Hintergrund: Jährlich wird ein neues, sogenanntes Superfood in den Medien hochgelobt, meist aus exotischen Ländern. Der Begriff Superfood ist eine Wortschöpfung aus dem Marketing.

Dabei gibt es bei uns regionales Superfood, ganz ohne die Umwelt mit dem Transport zu belasten. Zum Beispiel haben heimische Beeren gerade Saison. Die meisten Beeren sind wahre Vitaminbomben und im Gegensatz zum trendigen Food deutlich günstiger.

Unseren Beeren schreibt man einen sehr hohen Antioxidantiengehalt zu, am meisten den Brombeeren und den anderen im Rezept genannten. Antioxidative Stoffe sind beispielsweise die Vitamine C und E sowie Betacarotin. Sie helfen dem Körper, sich gegen freie Radikale zu wehren, um Krankheiten vorzubeugen. Außerdem können sie möglicherweise den Alterungsprozess des Gehirns und den Blutdruck positiv beeinflussen.

In manchen Veröffentlichungen ist die Rede davon, dass Milchprodukte die antioxidative Wirkung der Beeren vermindern. Die Aussagen sind aber so widersprüchlich, dass wir beschlossen haben, sie zu ignorieren. Die in den Beeren enthaltene Fruktose ist auch für Diabetiker geeignet.

Viel Vergnügen mit dem gesunden und leckeren Frühstück!