



# Sommerzeit ist Beerenzeit.

Frisch und fruchtig, zart und stachelig – es ist Beerenzeit. In herrlich bunten Farben, süss und säuerlich präsentieren sich nun die Beeren in einer Vielfalt, die nur in der Sommerzeit möglich ist. Beeren sind zum Naschen bestens geeignet, sie enthalten kaum Kalorien, dafür viele Vitamine und Mineralstoffe. Beeren schmecken frisch am Besten, eingemacht als Konfitüre versüssen sie uns die kalte Jahreszeit und erinnern Gaumen und Sinne an Sommer und Sonne.

## Beere ist nicht gleich Beere

Beeren unterscheiden sich aus botanischer Sicht zwischen Schliess- und Sammelfrüchten. Die häufigsten Beeren sind Schliessfrüchte, sie bleiben auch im vollreifen Zustand geschlossen und ihre Samen damit vom Fruchtfleisch umhüllt. Dazu zählen nicht nur klassische Beeren wie Johannis-, Heidel- oder Weinbeeren, sondern auch Bananen, Kiwis und Datteln. Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren sind dagegen keine Beeren, sondern Sammelfrüchte – genauer Sammelnuss- bzw. Sammelsteinfrüchte. Ihre Samen, in Form von winzigen Nüss-

chen oder Steinchen, finden sich nicht geschützt im Innenleben der Beere, sondern aussen auf dem Fruchtkörper.

Auch Holunder- oder Wacholderbeeren werden ihrem Namen nicht gerecht, erstere zählen zu den Steinfrüchten, letztere sind Zapfen einer immergrünen Zypressenart.

Unabhängig, zu welcher Kategorie Beeren nun botanisch gehören, ist allen etwas gemeinsam: Sie schmecken einfach köstlich. Neben dem vielfältigen Geschmack und den zahlreichen Verarbeitungsmöglichkeiten enthalten sie wertvolle Inhaltsstoffe, die eine gesundheit-

liche Bereicherung darstellen. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien machen die bunten Früchte zu kleinen Powerpaketen. Sie können die Verdauung anregen, die Zellerneuerung unterstützen und das Immunsystem stärken.

Zu den beliebtesten Beeren gehören Erdbeeren, die viel Vitamin C enthalten. Gleich darauf folgen Himbeeren und Brombeeren, deren Nahrungsfasern die Verdauung fördern. Die Brombeere liefert zudem beachtliche Mengen an Eisen. Schwarze Johannisbeeren

sind zwar etwas weniger beliebt, dafür übertrumpfen sie mit ihrem Vitamin C-Gehalt andere Beeren bei weitem. Gerade mal 50 g dieser Beeren decken den täglichen Vitamin C-Bedarf und kaliumreich ist sie ebenfalls. Vollreife einheimische Beeren sind von Natur aus so süss, dass beim Verzehr auf Zucker verzichtet werden kann.

## Beeren haltbar machen

Sie haben fleissig Beeren gesammelt und möchten auch in den nächsten Wochen oder sogar im Winter noch etwas von den Köstlichkeiten haben? Was im Sommer früher selbstver-

ständig war, findet auch heute wieder mehr Liebhaber: Beeren einmachen. Das ist einfacher als viele denken und versetzt uns selbst an trüben Tagen garantiert in Sommerlaune. Wenn zum Selbermachen die Zeit fehlt, bietet der Lebensmittelfachhandel ein grosses Sortiment an feinen Produkten an.

## Fruchtgenuss für's ganze Jahr

Die grosse Beliebtheit von MORGA Konfitüren, Fruchtaufstrichen und Sirupen geben den Rezepturen und Herstellungsverfahren recht. Sorgfältig ausgesuchte Früchte in bester Qualität werden auf schonende Art und Weise

verarbeitet, damit das natürliche Fruchtroma erhalten bleibt.

Der hohe Fruchtanteil der Fruchtaufstriche sorgt für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Bei der Sirupvielfalt von MORGA ist für jeden die Liebessorte dabei. Ein herrlich erfrischendes Getränk für die ganze Familie. MORGA Konfitüren, Fruchtaufstriche und Sirupe begeistern mit einer Fülle an Geschmacksrichtungen. Die Varianten mit Fruchtzucker gesüsst sind auch für Diabetiker geeignet. Diese MORGA Genüsse werden ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe hergestellt, viele auch in Bio-Qualität.

## Jetzt ist Durstlöschwoche.

Die Fruchtzucker-Sirupe von MORGA stellen in punkto Vielfalt andere Getränke locker in den Schatten. Ohne künstliche Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe.



Gewinnen Sie ein Wochenende im Europapark in Rust im Wert von Fr. 1'500.- oder 10 Lebensmittel-Pakete von MORGA, je im Wert von Fr. 100.-  
www.morga-kochstudio.ch  
f morga.suisse oder über QR-Code



Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelfachhandel.

Natürlich, vegetarisch.  
MORGA AG · CH-9642 Ebnat-Kappel  
www.morga.ch

## Jetzt ist Fruchtwoche.

Das liegt an den erlesenen Bio-Früchten, am unverfälschten Fruchtgeschmack und am **70%igen Fruchtanteil**. Diese Fruchtaufstriche schenken Lebensfreude. Denn: Frühstück gut, alles gut.



Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelfachhandel.

Natürlich, vegetarisch.  
MORGA AG · CH-9642 Ebnat-Kappel  
www.morga.ch