

Früchte

ZÜRICH. Sommerzeit ist Beerenzeit. Doch Erdbeere, Himbeere und Co. schmecken nicht nur gut, sie sind auch gesund.

Täglich eine Handvoll frische Beeren und unser Gedächtnis läuft auf Hochtouren. Das belegt eine neue Untersuchung aus den USA. Warum? Beeren enthalten Flavonoide, einen sekundären Pflanzenstoff, der die Gedächtnisleistung um 30 Prozent steigert. Doch die süssen Früchte können noch mehr.

So schützen Erdbeeren vor Sonnenbrand. Täglich 300 Gramm helfen die Hautzellen bei Sonneneinstrahlung intakt zu halten. Aber Vorsicht: Erdbeeren erstzen nicht die Sonnencreme.

Einen kühlenden Effekt auf den Körper haben Brombee-

ren. Den Grund dafür vermuten Forscher in der Kombination verschiedener Pflanzenstoffe.

Eine wahre Allzweckwaffe sind Johannisbeeren. Die roten liefern viel Kalium und haben eine entwässernde Wirkung. Die schwarzen enthalten besonders viel Vitamin C und unterstützen damit das Immunsystem.

Wer entgiften möchte, sollte täglich eine Handvoll frischer Himbeeren essen. Diese sind ein Detox-Wunder, denn sie enthalten Eisenmoleküle, die Giftstoffe an sich binden und abtransportieren.

Die Heidelbeere punktet mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien. Diese straffen nicht nur die Haut, sondern fangen auch freie Radikale im Körper ein und machen sie unschädlich. ISABELLE RIEDERER



Rote Johannisbeeren haben eine entwässernde Wirkung. COLOURBOX.DE

Einkaufstipps



Promi-Wein Ja, auch Prominente haben mittlerweile ihre eigenen Weine. Einer der ersten war Star-Regisseur Francis Ford Coppola. 1975 stieg er in den Weinbau ein und seine edlen Tropfen lassen sich durchaus trinken. So zum Beispiel der Syrah-Shiraz 2010 aus der Diamond Collection. Herrlich intensiv und fruchtig. Erhältlich bei Manor Food für Fr. 18.50. www.manor.ch



Im Wursthimmel Die Wiediker Rostbratwurst der Metzgerei Keller in Zürich ist weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt - zu Recht. Die hausgemachte Schweinswurst wird nach einem geheimen Rezept mit frischen Kräutern zubereitet und ist ein Hochgenuss für Grillfans. Erhältlich u.a. im Globus Delicatessa und bei der Metzgerei Keller in Zürich. Fr. 11.90/4 Stück.

Geschmacksache

«Ich liebe gebrannte Mandeln»

Geraldine Schnidrig, bist du eine gute Köchin?

Ich bin eine leidenschaftliche Köchin. Ich koche täglich und liebe es, mit frischen Kräutern und Gewürzen ein Gericht zu verfeinern und dieses schön anzurichten.

Hast du eine Spezialität?

Ich mache sehr oft Fajitas, da kann jeder die Tortillas nach seinem Geschmack füllen. Meine selbstgemachte Guacamole ist der Hit.

Gibt es etwas, was du gar nicht magst?

Ich würde nie Pferdefleisch kochen. Ich bin als Kind geritten, deshalb würde ich es nicht übers Herz bringen, ein Pferdesteak zuzubereiten, geschweige denn zu essen.

Lieber süss oder salzig?

Ich bin ganz klar der süsse Typ. Ich liebe saftige Südfrüchte und backe sehr gerne mit Ahornsirup, Honig oder Agavensirup. Und ich liebe gebrannte Mandeln.

Wie sieht dein perfektes Katerfrühstück aus?

Selbstgemachte Pancakes mit Sirup und Beeren.

Ohne was könntest du nicht leben? Ich liebe Avocados und frischen Fisch. ISA



Geraldine Schnidrig (19) ist Miss Schweiz 2013 und Miss-Schweiz-Kandidatin 2014.

ANZEIGE

Star-Sommelière Shirley-Ann Amberg ist bekannt für ihre unkonventionelle Art: regelmässig auf weinkeller.20min.ch

MÖVENPICK
Wein