



## Himbeeren...

**...helfen beim Entgiften:** Himbeeren unterstützen die Leber beim Abbau von schädlichen Stoffen und bekämpfen Krankheitserreger.

**...wirken sanft entwässernd:** Der Mix aus Zitronensäure und reichlich Kalium in Himbeeren sorgt dafür, dass die Ausscheidung von Flüssigkeit im Körper perfekt funktioniert.

**...schützen die Zellen:** In Himbeeren stecken besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe, darunter vor allem Flavonoide. Diese natürlichen Pflanzenfarbstoffe wie Quercetin, Anthocyane und Kaempferol in Himbeeren bekämpfen schädliche freie Radikale.

**...stärken Knochen und Zähne:** Mit einer Kombination aus relativ viel Phosphor und Kalzium unterstützen Himbeeren die Bildung und Festigung von Knochen und Zähnen.

**...halten länger jung:** Beim Anti-Aging sind Himbeeren eine perfekte Geheimwaffe: Ihr hoher Anteil an Antioxidantien, Nährstoffen und Mineralien schützt wirksam gegen freie Radikale, die unsere Haut rasch altern lassen.

**...regen die Verdauung an:** Himbeeren enthalten reichlich Pektin, einen für Magen und Darm besonders günstigen und bekömmlichen Ballaststoff. Pektin regt die Verdauung an und bindet im Darm Giftstoffe an sich, die der Körper so leichter ausscheiden kann.



## Lagerung

Beim Umgang mit reifen Himbeeren braucht man viel Fingerspitzengefühl. Auf Wärme reagieren sie rasch mit Schimmel, zu viel Druck macht sie schnell matschig. Am besten verbraucht man **frische Himbeeren** also möglichst bald und **lagert** sie bis dahin **kühl und locker** ausgebreitet auf einem großen Teller.

Das **Einfrieren** oder das **Einkochen von Himbeeren** sind zwei Möglichkeiten, um auch im Herbst oder Winter Himbeeren genießen zu können.