



Fruit&Veg  
from Europe

CHOOSE FRESH & FAIR

## Rot und Lila

### Ewige Jugend

#### ERDBEEREN UND KIRSCHEN ZUR BEKÄMPFUNG FREIER RADIKALE, BLAUBEEREN UND RADICCHIO ALS VERBÜNDETE FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Eboli, Italien - 18. Juli 2025 - Was haben das Rot von Kirschen und Erdbeeren, das Blau von Heidelbeeren und Pflaumen und das Lila von Auberginen und Radicchio gemeinsam? Sie alle haben eine hohe Konzentration an Polyphenolen, Antioxidantien, die den Zellen helfen, freie Radikale zu bekämpfen. Das bedeutet, dass diese Lebensmittel Sie auf vielfältige Weise jung halten und sogar neurologischen Erkrankungen vorbeugen und das Gedächtnis verbessern. Polyphenol ist nicht gleich Polyphenol: Es gibt über 500 verschiedene Arten. Rotes Obst und Gemüse ist vor allem reich an Anthocyane und Carotinoiden, darunter Lycopene, das für seine entzündungshemmenden und antitumoralen Eigenschaften bekannt ist und die Haut vor längerer Sonneneinstrahlung schützt. Die rote Farbe von Obst und Gemüse hängt aber auch mit Vitamin C zusammen, das das Immunsystem unterstützt und die Aufnahme von Eisen durch den Körper fördert.

Was blaues oder violettes Obst und Gemüse betrifft, so sind die am häufigsten vorkommenden Polyphenole Anthocyane, die die venöse Mikrozirkulation fördern und zur Erhaltung eines gesunden Herzens beitragen. Außerdem enthalten die Schalen von schwarzen Trauben, Heidelbeeren und Himbeeren große Mengen an Resveratrol, das als wertvolles Mittel gegen Krebs gilt.

Neben ihrer gesundheitlichen Wirkung sind sie auch für die Figur von Vorteil. Rote, blaue und violette Früchte sind recht süß, aber niedrig im Zucker- und Kaloriengehalt. Durch ihre säuerliche Note eignen sie sich hervorragend für Gemüse- und Obstsalate, wie z. B. einen schwedischen Obstsalat mit Blaubeeren, schwarzen Johannisbeeren, Erdbeeren, Holunderbeeren und Kirschtomaten. Vor allem in der nordischen Küche werden die kleinen blauen Früchte gerne verwendet und oft mit Käse, Fisch und Fleisch kombiniert.

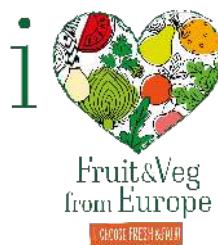
#### Welche sollten Sie auswählen?

Wassermelone, Blutorangen, Rote Bete, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, rote Paprika, Tomaten und Radieschen gehören zur roten Gruppe. Feigen, Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren), Auberginen, Pflaumen, Radicchio und schwarze Trauben gehören zur blauen und violetten Gruppe.



Co-funded by  
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Jede dieser kleinen Früchte hat ihre eigenen einzigartigen Eigenschaften. Himbeeren zum Beispiel enthalten viel Folsäure und sind am ballaststoffreichsten: Eine einzige Portion deckt 44 % des Tagesbedarfs. Erdbeeren liefern Vitamin C, Mangan, Folsäure und Kalium sowie Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Herzgesundheit und die Blutzuckerkontrolle auswirken können. Heidelbeeren gelten als wirksame Entzündungshemmer und fördern die Durchblutung, während Brombeeren zu den reichsten Quellen von Anthocyanaugen gehören und adstringierend wirken.



### Kleine Früchte: die europäische Website, auf der Sie mehr erfahren können

Die kleinen roten, blauen und violetten Beeren sind ein wertvolles Produkt für viele landwirtschaftliche Betriebe, vor allem in den Hügeln und Bergen, sowohl in Italien als auch in ganz Europa, da sich ihr Anbau vom Norden Skandinaviens bis nach Sizilien am Mittelmeer erstreckt. Die Einführung moderner Sorten, die auch nach der Ernte noch widerstandsfähig sind, und die Anwendung innovativer Anbaumethoden, wie z. B. die späte Verpflanzung von Setzlingen, haben es außerdem ermöglicht, die Beeren das ganze Jahr über zu produzieren und nicht mehr nur im Sommer, der früheren Hauptaison für Wildbeeren.

Um das Wissen der deutschen Konsumenten über die Eigenschaften von Beeren und anderen Obst- und Gemüsesorten zu verbessern und deren Kauf und Konsum zu fördern, hat die Europäische Union das Programm "**I Love Fruit & Veg from Europe**" ([ilovefruit&vegfromeurope.com](http://ilovefruit&vegfromeurope.com)) kofinanziert, das von fünf Produzentenorganisationen (A.O.A., La Deliziosa, Terra Orti, Meridia und Agritalia) unterstützt wird. Das Programm beschreibt die Frische, Nachhaltigkeit, Sicherheit und Qualität dieser Produkte und bietet außerdem viele leckere und gesunde Rezepte.



Co-funded by  
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Views and opinions expressed are however those of the author(s) only  
and do not necessarily reflect those of the European Union or the  
European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union  
nor the granting authority can be held responsible for them.



Genießen Sie dieses köstliche [Rezept für Kleie-Brombeer-Muffins](#). Mit Weizenkleie, frischen Brombeeren und einem Hauch von Zimt sind sie ein schmackhafter und gesunder Leckerbissen, der sich perfekt für den Start in den Tag oder für den Heißhunger eignet.



Erfahren Sie mehr: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/de/>

Folgen Sie uns auf:

<https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeGermany/>

<https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.de/>

<https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropeger259>

Kontakt für die Medien: [press@mbconsultingsrl.com](mailto:press@mbconsultingsrl.com)



meridiana TerraOrti



Co-funded by  
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.