

Brombeeren

August - Oktober

Die Brombeere gehört der Familie der Rosengewächse an und zeichnet sich durch folgende markante Merkmale aus: wird bis zu 2 Meter hoch, sie trägt weiße und hellrosarote Blüten, die Früchte sind schwarz bis schwarzrot.

Es sind über 1000 Brombeersorten sind bekannt und sowohl die Früchte als auch die Blätter haben eine heilende Wirkung.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Brombeeren sind reich an Vitamin C, Provitamin A, Vitamin E, Vitamine der B-Gruppe, Ballaststoffe, Karotin, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Eisen, Phosphor, Flavonoide (blaue Farbstoffe), Pektin und Fruchtsäuren.

Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sorgen für gesunde Augen, sind für die Stoffwechselfunktionen im Körper wichtig, schützen vor Zellschädigungen sowie vor freien Radikalen.

Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt wirken Brombeeren positiv auf die Verdauung und sorgen für einen angemessenen Cholesterinspiegel.

Außerdem können durch den regelmäßigen Verzehr der süßen Beeren Herz-Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden.

Die **Blätter** enthalten Gerbstoffe, organische Säuren, Flavonoide sowie etwas Vitamin C.

Diese besitzen eine schleimlösende und blutreinigende Wirkung.

Äußerlich angewendet wirken sie bei Hautentzündungen, Zahnfleischentzündungen und bei Hämorrhoiden.

Lagerung

Die Brombeeren sind kühl (ca. 5°C) und dunkel (Obstfach des Kühlschranks) gelagert bis zu 3 Tage haltbar.

Sie sind sehr druckempfindlich und sollten daher in kleinen, flachen Schalen aufbewahrt werden. So können sie locker nebeneinander liegen - und werden nicht zerquetscht. Außerdem sind die dunklen Früchte wie viele Beeren sehr schimmelfähig. Deshalb regelmäßig kontrollieren und faulige Früchte entfernen.

Tiefgefroren (ca. -18°C) halten sie mehrere Monate.

Rezeptvorschläge

Brombeer Mousse

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Qimiq

250 g Brombeeren

2 EL Honig

2 EL Zucker

250 g Schlagobers



© iStock / Sarsmis

Zubereitung:

Rühren Sie das Qimiq mit einem Schneebesen glatt. Anschließend geben Sie den Honig, Zucker und die Brombeeren dazu und pürieren alle mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse.

Schlagen Sie den Obers steif und heben Sie ihn unter die Brombeer-Masse. Zum Schluss füllen Sie die Creme in Gläser, diese muss nun ca. 4 Stunden im Kühlschrank kalt gestellt werden.

Die Gläser können noch mit Zitronenmelisse und frischen Brombeeren garniert werden.

Brombeertee

Zubereitung:

Hierfür 2 Teelöffel Brombeerblätter mit 200 Milliliter kochend heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und genießen. Wird der Tee für Kinder zubereitet, dann beträgt die Ziehzeit 5 Minuten.

TIPP: Dieser kann vor allem bei Durchfallerkrankungen, leichtem Husten oder bei Magen-Darm-Beschwerden angewendet werden. Als Spülung eignet sich Brombeerblätterttee zur Behandlung von Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.



© iStock / byheaven