

Brombeeren

Die Brombeere ist als wohlschmeckende Frucht bekannt. Sie verfügt jedoch durchaus noch über vielfältige andere Einsatzmöglichkeiten und besitzt sogar eine heilende Wirkung. Neben dem Verzehr der rohen Frucht kann man aus der Brombeere auch noch verschiedene Produkte herstellen. Dazu zählen der Brombeerschnaps, Brombeerkonfitüre, Brombeerwein oder Brombeerkompott. Aus den Blättern der Pflanze lässt sich heilender Tee aufbrühen. Die Pharmaindustrie verkauft die Heilwirkstoffe des Strauches auch in Kapselform. Und auch die Textilindustrie verwendet Brombeeren: ihr natürlicher Farbstoff ist äußerst beliebt.

Die Brombeersaison dauert von Juli bis Oktober. Die wildwachsenden Brombeersträucher kommen in nördlichen Regionen bei gemäßigttem Klima vor. Sie mögen halbschattige Plätze, wie etwa an Waldlichtungen o.ä. Auch in einigen Gärten kommen sie wild vor, lassen sich aber ebenso gut selber züchten.

Außerhalb der Saison kann man gefrorene Früchte kaufen oder eigens geerntete Früchte selber einfrieren oder einmachen.

Übrigens lässt sich auch diese süße bis säuerliche Frucht in verschiedene (Zucht-)Sorten einteilen. Die Beeren der einzelnen Sorten unterscheiden sich meist geringfügig in Größe, Farbe, Stacheligkeit und Geschmack. Alle Sorten sind jedoch wichtige Lieferanten für Vitamin A und Vitamin C. Die Brombeerblätter enthalten einen hohen Anteil an wertvollen ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Flavonen.

Zurück zu gesunde Ernährung