

Himbeeren

☒ Himbeeren sind die fruchtig süße Abwechslung zu den anderen bekannten Beerenfrüchten. Wie die meisten Beerensorten kann man auch die leckeren Himbeeren auch im Garten anbauen – einige Gartenbesitzer haben sogar das Glück, diese Beerensträucher wild wachsend vorzufinden.

Die mittel- bis dunkelroten Früchte werden etwa daumenkuppengroß und sind für verschiedenste Süßspeisen vielseitig einsetzbar. Himbeeren lieben sonnige Standorte und können im Zeitraum von Juli bis August geerntet werden. Auch außerhalb dieser Monate muss nicht unbedingt auf die köstlichen Beeren verzichtet werden. Aus anderen Ländern importierte Himbeeren kommen teilweise schon im späten Frühjahr bis in den Herbst in den Handel. Darüber hinaus lassen sich Himbeeren aber auch hervorragend einfrieren. Es gibt sie auch konserviert im Glas oder in der Dose zu kaufen.

Beim Himbeerenverzehr müssen Sie sich keine Gedanken um Ihr Kalorienkonto machen: Außer einer riesigen Portion Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen nehmen Sie mit Himbeeren Nichts zu sich. Somit sind Himbeeren ein herrlicher Zwischensnack, wenn man sie einfach roh und ohne alles isst. Doch auch in Kombination mit anderen Früchten, Milchprodukten, usw. machen Himbeeren eine gute Figur.

Probieren Sie einmal Himbeeren mit Vanillesauce oder Vanillepudding, mit Quark, Himbeertorte oder Himbeerkuchen und natürlich Himbeerkonfitüre. Auch erwärmt schmecken Himbeeren oder eine Sauce aus Himbeeren bestens. Auch die Blätter der Himbeersträucher können Sie gebrauchen: Aus Ihnen kann ein heilender Tee gebrüht werden.

Zurück zu gesunde Ernährung