

Maulbeeren

Es gibt insgesamt 12 verschiedene Maulbeerarten, von denen drei Stück zu den Wichtigsten zählen: die schwarze, die rote sowie die weiße Maulbeere. Die Maulbeere ist auf der gesamten Welt verbreitet, nur leider in Europa nicht. In den wärmeren Regionen unseres Kontinents kann die Maulbeere jedoch künstlich kultiviert werden. Da sich die köstlichen und heilsamen Früchte aufgrund ihrer hohen Empfindlichkeit und hohen Verderblichkeit nur schlecht transportieren lassen, werden Sie in Deutschland auf dem Markt i.d.R. nicht frisch angeboten. Die in Asien und Nordamerika beheimateten Früchte stehen uns also nur in konservierter Form zur Verfügung.

Die Beeren gleichen äußerlich den uns bekannten Brombeeren. Es gibt sie in Färbungen von weiß über rot bis dunkelviolettschwarz. Erstaunlicherweise hat ihre Färbung nichts mit ihrer Bezeichnung zu tun. Es gibt durchaus weiße Maulbeeren, die eine rötliche Farbe besitzen usw.

Wie auch immer – da wir uns auf die konservierten Maulbeeren konzentrieren müssen, haben besonders die getrockneten Beeren, Maulbeersirup sowie Maulbeerkonfitüre und der Tee aus den Maulbeerblättern eine große Bedeutung. Getrocknete Maulbeeren erfreuen sich auf westdeutschen Märkten wachsender Beliebtheit und ähneln geschmacklich der Rosine. Dem Tee, Saft sowie dem Sirup werden einige heilende und gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Bei Halsschmerzen und Entzündungen im Hals- und Rachenraum können diese Naturheilmittel Abhilfe schaffen. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin ist diese Frucht von Bedeutung.

Zurück zu gesunde Ernährung