

Stachelbeeren

Stachelbeeren sind Früchte, die man ohne Probleme auch im eigenen Garten kultivieren kann. Die grünen Beeren werden bei Reife goldgelb bis rötlich oder bräunlich. Sie sind von weißen Streifen durchzogen und ihr Fruchtfleisch enthält viele kleine Kerne, die jedoch essbar sind. Die Früchte haben in etwa die Form und Größe von Trauben und besitzen auch einige gemeinsame Eigenschaften mit den beliebten Weintrauben. Ebenso wie diese weisen Stachelbeeren die Inhaltsstoffe Weinsäure, Vitamin C, Fruchtsäure sowie viel fruchteigenen Zucker auf.

Der Geschmack der Beeren ist einzigartig. Je nach Sorte schmecken die Stachelbeeren eher sauer oder süß, aber in jedem Fall verursacht das Fruchtfleisch einen prickelnden Effekt auf der Zunge. So entsteht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

Die in Nordafrika und Eurasien beheimateten Früchte werden heutzutage in allen Zonen gemäßigten Klimas angebaut. Die Hauptlieferanten aus Europa sind Ungarn, Holland, Polen und England. Leider sind Stachelbeeren nur begrenzte Zeit auf dem Markt erhältlich. Die Vorsaison beginnt im Mai, während ab Juni die Hauptsaison stattfindet. Im September endet die schöne Stachelbeerenzeit. Die gute Nachricht: Stachelbeeren eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Auch Einkochen gelingt leicht und führt zu guten Ergebnissen.

Die gesunden Früchtchen eignen sich neben dem Rohverzehr auch als Kuchenbelag und für Kaltschalen. Wie schon erwähnt, ist sie auch für alle Einkochprodukte wie Gelee, Konfitüre, Kompott etc. bestens verwendbar.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)