



Bonn, 13. Juli 2010

**Pressemitteilung:**

## **Stachelbeeren sind erfrischende Energielieferanten**

**Wie der Sommer selbst haben auch deutsche Stachelbeeren nun ihre Hauptsaison. Noch bis in den August hinein werden hierzulande die kugeligen Früchte von Hand gepflückt. Stachelbeeren sind ein gesundes Obst, das in den warmen Monaten gleichermaßen schmeckt und erfrischt.**

### **Die gezähmte Wildbeere**

Lange bevor die Stachelbeere ihren Einzug in unsere Küchen hielt, wuchs sie als wilder Strauch an Hecken und Mauern, an Felsen und in Bergwäldern. Ihre ursprüngliche Heimat liegt in Nordafrika und Eurasien. Doch kaum war sie im 16. Jahrhundert entdeckt, begann man sie zu züchten und mit ähnlichen Arten zu kreuzen. Wie der Name schon sagt, besitzt die Stachelbeere von Natur aus Stacheln an den Stängeln. Neuere Züchtungen ergaben auch stachelfreie Sorten. Stachelbeeren werden als Büsche, Hochstämmchen oder Hecken kultiviert. Am liebsten mögen sie leicht schattige Plätzen, sonst bekommen die Früchte einen Sonnenbrand und faulen-.

### **Nicht stachelig, nur borstig**

Die kugeligen, leicht ovalen Stachelbeeren sind etwa kirschgroß und von durchscheinend und grünlich-weiß, über goldgelb oder hellbraun bis rot gefärbt. Je nach Sorte haben sie eine glatte oder behaarte, eine feine oder feste Schale. Das weiche, sehr saftige Fruchtfleisch enthält viele Kerne, die man aber problemlos essen kann. Heute gibt es ungefähr 150 verschiedene Sorten.



### **Eine gesunde Sommerdelikatesse**

Die geschmackliche Fülle der Stachelbeeren reicht je nach Sorte und Reifezustand von süß bis hin zu eher säuerlich. Es gilt: Je reifer die Frucht, desto süßer ihr Geschmack. Nur für den Frischverzehr werden die Beeren reif geerntet. Zur Herstellung von Kompott, Konfitüre, Desserts und Kuchenbelag werden dagegen nicht voll ausgereifte, sogenannte grünreife Früchte, verwendet. Sie sind weniger druckempfindlich und länger lagerfähig. Während reife Früchte kurzfristig verkauft werden müssen, lassen sich grüne Beeren bis zu drei Wochen aufbewahren. Reife Stachelbeeren weisen nach der Tafeltraube den höchsten Fruchtzuckergehalt aller einheimischen Beeren auf – das spendet Energie. Stachelbeeren liefern Ballaststoffe, Mineralstoffe, besonders Kalium, und nennenswerte Mengen an Provitamin A und Vitamin C. Ihr angenehm säuerlicher Geschmack beruht vor allem auf dem Gehalt an Äpfel- und Zitronensäure. Durch diese Fruchtsäuren wirken die Beeren verdauungsfördernd und appetitanregend.



Foto 1: Stachelbeeren



Foto 2: Stachelbeeren nah

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**