

Beerenobst aus Deutschland

Himbeeren

„Heiße Liebe“ – das ist der Klassiker unter den Himbeerrezepten. Doch dieses Gefühl scheinen die deutschen Verbraucher auch immer mehr für die roten Früchte zu empfinden. In den letzten zehn Jahren nahm die Verkaufsmenge jährlich um 1,4 Prozent zu. Rechnet man die Menge auf die handelsüblichen Verkaufsschälchen von 250 Gramm um, sind das circa 68.000 Einheiten. Das entspricht der Anzahl an Einwohnern der Insel Rügen.

Doch nicht nur den Insulanern läuft das Wasser im Mund zusammen, wenn sie an Vanilleeis mit heißen Himbeeren denken? Auch als Marmelade oder Gelee, zu Cremes und Pudding, auf Torten und in Muffins sind die edlen Beeren beliebt. Soufflés und Sorbets mit Himbeeren sind ein besonderes kulinarisches Highlight. Ein Hingucker sind die roten Früchte definitiv im grünen Salat; sie harmonieren perfekt mit Rucola und Spinat.

Von Juni bis Oktober sind Himbeeren aus regionalem Anbau im Supermarkt zu finden. Die Ernte ist aufwendig: Die Himbeeren müssen direkt am Strauch vorsichtig vom Fruchtboden, dem Zapfen, gelöst werden. Hier ist viel Feingefühl und Erfahrung gefragt. Da die leicht haarigen, samtigen Früchte sehr empfindlich sind, werden sie in kleinen Verkaufsschälchen angeboten. Beim Einkauf sollte auf eine intensive Färbung geachtet werden. Höchsten Genuss versprechen sie bei raschem Verzehr, am besten noch am Tag des Einkaufs. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich aber auch bis zu zwei Tage. Doch je länger die Lagerung dauert, desto mehr büßen sie von ihrem feinen Aroma ein. Die druckempfindlichen Sensibelchen sollten nur im Notfall vorsichtig gewaschen werden! Eine gute Methode, auch noch in den Wintermonaten in ihren Genuss zu kommen ist das Einfrieren. Wie auch bei anderen Beeren die Früchte dazu einzeln auf einem Brett vorfrostet und dann erst in einen Gefrierbeutel geben. So werden sie nicht zerdrückt und es können später einzelne Beeren entnommen werden.

Die süßsauerlichen Früchte haben es in sich: Ihr Ballaststoffanteil ist von allen Obstsorten einer der höchsten. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern regen die Verdauung an und senken den Cholesterinspiegel. Aufgrund ihres enormen Eisengehalts sagt man der Himbeere eine blutbildende und -reinigende Wirkung nach. Des Weiteren enthält sie Provitamin A, Vitamin B, Kalzium, Magnesium, Kalium und Folsäure. Sie ist perfekt für eine Schönheitskur, denn ihr Reichtum an Biotin sorgt für ein blendendes Aussehen von Haut und Haaren.

Schon gewusst, dass Himbeeren ebenso wie Erdbeeren zu den Aphrodisiaka gehören. Sie enthalten viel Zink, den der Körper zur Produktion von Testosteron nutzen kann. Eine Handvoll Früchte reichen vielleicht, um die Erregung anzukurbeln.

Schon gewusst, dass ihr Name von der althochdeutschen Bezeichnung für Beere der Hirschkuh abstammt? Je nach Region trägt die Himbeere übrigens auch die Namen Himpelbeere, Harnbeere oder Honigbeere.

Nährwerte (Quelle: Lebensmittellexikon.de):

- 100 Gramm Himbeeren: 33 Kilokalorien; 1,3 Gramm Eiweiß; 0,3 Gramm Fett; 4,8 Gramm Kohlenhydrate