

# DIE BEEREN SIND LOS!



## ↑ STACHELBEERE

(Ribes uva-crispa)

Die Stachelbeere, seit dem 16. Jahrhundert in Europa kultiviert und auch in China sowie Nordafrika heimisch, zählt zur Gattung der Johannisbeeren. Mit roten, gelben, weißen oder grünen Früchten ist sie reich an Vitamin C, Vitamin B1, Eisen und Calcium. Ob roh, als Kompott oder auf Kuchen – sie ist vielseitig einsetzbar. Durch ihren hohen Pektingehalt eignet sich die Stachelbeere besonders gut für Marmeladen.

## MOOSBEERE →

(Vaccinium subg. Oxycoccus)

Die Moosbeere, auch bekannt als Cranberry, ist eine kleine, runde Beere mit sauer-süßem Geschmack. Sie ist für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt und wird oft als Saft oder getrocknet verzehrt. Die Moosbeere ist reich an Antioxidantien und Vitamin C.

## JOHANNISBEERE ↘

(Ribes)

Ob weiß, rot oder schwarz, der Johannisbeerstrauch gehört zu den beliebtesten Obststräuchern in den heimischen Gärten. Kein Wunder, denn die Früchte gelten dank viel Vitamin C sowie Ballaststoffen als sehr gesund. Allerdings gilt: Je dunkler die Früchte, desto mehr Nährstoffe sind enthalten. Der Name leitet sich übrigens vom Johannistag (24. Juni) ab, um den herum die ersten Sorten reif werden. Die Blätter des Strauches können für Tees und Aufgüsse verwendet werden, die Blüten sind bei der Parfümherstellung sehr gefragt.



## ↖ ERDBEERE

(Fragaria)

Die Erdbeere ist ein beliebtes Sommerobst, bekannt für ihre süße und saftige Textur. Ihre lebendige rote Farbe und der köstliche Geschmack machen sie zu einer vielseitigen Zutat in Desserts, Smoothies und Salaten. Neben ihrem sommerlichen Geschmack sind Erdbeeren reich an Vitamin C und Antioxidantien.

## ← BROMBEERE

(Rubus sect. Rubus)

Jeder, der schon mal mit einem dornigen Brombeerstrauch Bekanntschaft gemacht hat, kann es bestätigen: Die Brombeere gehört zur Familie der Rosengewächse. Und botanisch gesehen ist die Brombeere eigentlich keine Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht, denn die vielen kleinen Kugeln sind jeweils wie eine Steinfrucht aufgebaut. Brombeeren können frisch verzehrt werden, eignen sich aber auch wunderbar für Marmeladen, Sorbets oder Liköre. Zudem lassen sich die frischen Früchte problemlos einfrieren.



## HEIDELBEERE

(Vaccinium myrtillus)

Die Heidelbeere ist der Allgemeinmediziner unter den heimischen Obstsorten, denn neben Vitaminen und Mineralstoffen beugen vor allem ihre Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) gegen viele Krankheiten vor. So sollen Heidelbeeren das Krebsrisiko senken, Diabetes vorbeugen und vor Arteriosklerose schützen. Auch wirken sie entzündungshemmend und halten das Gedächtnis fit. Und das Beste: Lecker ist das blaue Wunder auch noch.

## ← GOJI-BEERE

(Lycium barbarum)

Die Goji-Beere, auch Wolfsbeere oder Bocksdorn genannt, gilt heute als neues „Superfood“. Doch so neu ist das rote Powerpaket nicht, wird es doch schon seit gut 6.000 Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. Der Goji-Beere werden starke antioxidative Eigenschaften zugesprochen und dank der hohen Vitalstoffdichte wirkt sie sich positiv auf den Organismus aus. Die Beeren können frisch oder getrocknet verzehrt werden, oft sind sie in Smoothies oder in Müslis zu finden. Der Geschmack ist je nach Sorte unterschiedlich, es gibt süße, herbe oder säuerliche Goji-Beeren.



## HOLUNDERBEERE ↘

(Sambucus nigra)

Holunder findet sowohl in der Volksmedizin und Pflanzenheilkunde, als auch in der Küche vielfache Verwendung. Vor allem bei Erkältungen sowie Nieren- und Blasenleiden wird noch immer zu Holundersaft gegriffen, denn die schwarzen Beeren enthalten mit 180 mg/kg reichlich Vitamin C. Allerdings sind die rohen Beeren schwach giftig und müssen daher vor dem Verzehr erhitzt werden. Neben Gelee und Saft kann man, wie in Norddeutschland üblich, eine schmackhafte Fliederbeersuppe aus den Beeren kochen.

## ← HIMBEERE

(Rubus idaeus)

Himmlich ist das Aroma der Himbeere – da sollte man getrost vergessen, dass der Name eigentlich „Beere der Hirschkuh“ bedeutet. Generell unterscheidet man zwischen Sommerhimbeeren und Herbsthimbeeren, die mehrmals im Jahr fruchten. Die roten Früchte können mit einem hohen Vitamingehalt und wenig Kalorien punkten und eignen sich hervorragend für Marmelade, Gelee oder Kompott. Und wer es hochprozentig mag, kann aus den Beeren einen wunderbaren Himbeergeist herstellen.



## PREISELBEERE

(Vaccinium vitis-idaea)

Achtung, Verwechslungsgefahr! Wenn hierzulande „Kulturpreiselbeeren“ angeboten werden, handelt es sich um großfruchtige Moosbeeren, also Cranberries. Die Preiselbeere unterscheidet sich von der Moosbeere in Wachstum und Geschmack. Allerdings geht durch den Siegeszug der Cranberry die wirtschaftliche Bedeutung der Preiselbeere zurück. Die roten Früchte enthalten lebenswichtige Vitamine sowie Beta-Karotin und Mineralstoffe. Aufgrund ihres herbsauren Aromas sind sie eine beliebte Beilage zu Wildgerichten, Camembert oder Wiener Schnitzel.



CF Gastro  
Service GmbH & Co. KG  
www.cf-foodservice.de

## GELBE HIMBEERE →

(Rubus idaeus)

Sie sind selten zu finden, aber ebenso lecker wie ihre roten Verwandten: Die gelben Himbeeren sind eine besondere Zuchtform, die Sorte „Gelbe Antwerpener“ wurde bereits um 1800 angebaut. Die würzig-aromatischen Früchte erinnern dabei an den Geschmack der Waldhimbeere und können ebenso wie die roten Himbeeren vielfältig in der Küche verwendet werden.

