

Beeren – Stück für Stück Genießerglück

Die Beersaison ist eröffnet und das Motto lautet: „Ran an die Beeren!“ Denn die Powerkugeln in verschiedenen Formen, Farben und einer Palette an unvergleichlichen Aromen sind nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch eine Wohltat für unseren Körper. Noch sind längst nicht alle Wirkstoffe, die in den verschiedenen Beeren stecken, wissenschaftlich analysiert – doch es gibt fast wöchentlich neue erfreuliche Botschaften über die Powerfrüchte.

Ribisel – ob rot, weiß oder schwarz – sie sind wahre Vitaminbomben

Da Ribisel gewöhnlich um den Johannistag reif werden, werden sie auch Johannisbeeren genannt. Am wertvollsten sind sie roh, direkt vom Strauch gepflückt. Sie haben einen hohen Anteil an Vitaminen (besonders Vit. C), Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Der Vitamin C-Star unter den Ribiseln ist die Schwarze. Eine Handvoll deckt bereits den täglichen Vitamin C-Bedarf und dieser ist im Vergleich zu ihren roten und weißen Schwestern 4- bis 5-mal so hoch.

Übrigens:

Im Volksmund werden die Schwarzen Ribisel gerne auch „Gichtbeere“ genannt, weil sie durch ihre wassertreibende Wirkung positiv auf Gichtbeschwerden wirken können. Ob als Ribiselschnitte, Sorbet oder in der Topfencreme, die süß-säuerliche Aromatik der Ribisel bringt Schwung in die Küche. Genial schmeckt sie in bunten Blattsalaten. Als Beigabe zu Marmeladen sind sie aufgrund ihres hohen Pektingehalts und ihrer fruchtigen Frische unverzichtbar.

Himbeeren – so schmeckt der Sommer

Unter den Beeren ist sie sozusagen die Prinzessin.

Sehr empfindlich und sensibel aber kaum eine andere Beere schmeckt so märchenhaft. Wie alle Beeren sind auch die zarten Früchte prall gefüllt mit Vitaminen (A, C, B), Mineralstoffen (Kalzium, Eisen,...), sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Neben verschiedenen Rotfärbungen gibt es auch gelbe Himbeeren. Eine Besonderheit ist die Taybeere. Sie ist eine Kreuzung zwischen Himbeere und Brombeere und nach dem schottischen Fluss Tay benannt. Die eher säuerliche Frucht wird vorwiegend zum Einkochen verwendet.

Es lohnt sich Himbeeren einzufrieren, denn durch Einfrieren verstärkt sich ihr unvergleichliches Aroma. Zum Einfrieren am besten locker auf einer Schale vorfrostet und anschließend in Behälter füllen, so kann man gut portionsweise die Beeren entnehmen.

Himbeerblätter werden gerne für Tees verwendet (besonders für die Geburtsvorbereitung und die Wechseljahre).

Stachelbeeren – „haariger“ Genuss

Der Strauch ist stachelig, die Früchte sind haarig – aber im Inneren belohnt die Stachelbeere mit einem herb-süßen Geschmack. Stachelbeeren sind reich an Vitamin C, B, Eisen, Gerbstoffen, Schleimstoffen, Fruchtsäuren und Silicium. Kieselsäure stärkt Haare, Nägel und Gefäßwände.

Stachelbeeren finden ihre kulinarische Vollendung in Kuchen, Cremes, Gelee oder Chutneys.

Auch pikante Speisen wie Salate, Fleisch- oder Getreidegerichte kriegen durch das herb-süße Stachelbeeraroma oft noch den letzten Kick.

Jostabeere – Johannisbeere + Stachelbeere = Jostabeere

Die „Eltern“ dieser nicht so alltäglichen Beerenart sind sozusagen die Schwarze Johannisbeere und die Stachelbeere. Die Beeren sind dunkellila bis fast schwarz und erreichen fast die Größe von Stachelbeeren. Der süß-säuerliche Geschmack und die Aromen sind die aromatische Liaison ihrer Elternbeeren, am besten frisch vom Strauch. In der Küche verfeinern sie Desserts und Kuchen, aber auch pikante Gerichte – ein Hit ist Gelee von Jostabeeren.

Vanille-Topfencreme mit frischen Beeren

Zutaten:

1/2 l Milch

3 EL Zucker

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

250 g Magertopfen

1/4 l Naturjoghurt

100 – 150 g Beeren der Saison (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeerstücke etc.)

Zucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitung:

5 EL der Milch mit Zucker und Puddingpulver verrühren. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und kurz einkochen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Dazwischen immer gut durchrühren, damit sich keine Haut bildet. Topfen und Joghurt unter den erkalteten Pudding rühren. Bei Bedarf etwas nachsüßen.

Zuletzt die Beeren unterrühren und in kleine Gläser füllen.

Tipps:

- Wer möchte, kann anstelle von Milch auch Apfel- oder Birnensaft verwenden – schmeckt besonders fruchtig.
- Creme kann auch mit gehackten gerösteten Nüssen oder etwas Mohn verfeinert werden. Auch beim Geschmack darf man je nach persönlichem Geschmack variieren, z.B. Orangenesten, Zimt etc.
- Die Creme in kleine Schraubverschlussgläser füllen – so lässt sie sich auch bestens in die Schule, Kindergarten oder zur Arbeit mitnehmen.