

Süße Früchte aus dem Naschgarten

Fast die gesamte Palette des Beerenobstes wird jetzt reif und muss verwertet werden, sei es frisch gegessen oder eingemacht und verarbeitet zu Saft, Marmelade, Gelee, Chutney oder Likör. Der Sonnenschein des Sommers wird im Glas »eingefangen« und im Winter genossen! Beerenfrüchte enthalten neben reichlich Vitaminen vor allem wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Diese schützen nicht nur die Pflanze selbst, sondern bieten auch Schutzbarrieren für die menschlichen Körperzellen, wirken antioxydativ, stärken das Immunsystem und beugen dadurch Krankheiten vor.



Erdbeere – köstlicher Genuss

Den Auftakt in der Beersaison machen die Erdbeeren, nicht immer nur im Garten: Auch Balkone und Terrassen lassen sich als »Erdbeer-Naschgarten« nutzen, mit Hänge- und Klettererdbeeren.

Walderdbeeren sind aromatischer als Kulturerdbeeren. Wegen der Gefahr von Fuchsbandwurm sollte man sie aber nie ungewaschen essen! Die Walderdbeeren können auch im Garten angesiedelt werden an halbschattigen Plätzen. So schafft man sich einen kleinen »Naschgarten«. Die Früchte sind vielseitig verwendbar, am besten schmecken sie frisch vom Strauch. Sie sollten schnell verarbeitet oder eingefroren werden, da sie leicht verderben.

Inhaltsstoffe: Erdbeeren liefern viel Vitamin C (60 mg/100 g), enthalten Kalium, Magnesium, Kalzium und vor allem Ellagsäure. Dieser sekundäre Inhaltsstoff stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, wirkt krebshemmend und antioxydativ. **Gesundheitstipp:** 250 g frische Erdbeeren täglich verbessern die Leber-Galle-Funktion und fördern die Wasserausscheidung.

Himbeere – scharlachrote Aromakönigin

Himbeeren begleiten den Menschen schon seit der Steinzeit. Für den Eigenanbau gibt es ein umfangreiches Sortiment.

Inhaltsstoffe: Himbeeren enthalten Pektine, Fruchtsäuren, die Vitamine C, B₁ und B₂ sowie Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor und Zink). In den Blättern finden sich Gerbstoffe, ätherische Öle und organische Säuren. Gerbstoffe haben eine adstringierende Wirkung und können bei Durchfall und Entzündungen im Mund-/Rachenraum eingesetzt werden. Zum Trinken oder Gurgeln nimmt man Blättertee. Die jungen Blätter werden im Frühjahr gepflückt und schonend luftgetrocknet.

Die Früchte reifen im Juli/August. Aus den reifen Beeren wird Sirup und Saft gewonnen. Himbeersaft wirkt fiebersenkend und ist ein ausgezeichnete Gesundheitstrunk. Aus den Früchten können weitere Köstlichkeiten kreiert werden, wie Desserts, Marmelade, Kuchenbelag und Liköre – aber am besten schmecken sie frisch. Himbeeren sind druckempfindlich und schimmeln leicht. Daher sollen sie schnell verbraucht oder eingefroren werden.

Johannisbeere – schwarz/weiß/rot

Die schwarze Johannisbeere wird wegen ihres starken Geruchs auch als »Wanzenbeere« bezeichnet. Der unangenehme Geruch verschwindet beim Erhitzen der Beeren. Die schwarze Johannisbeere wird schon seit dem 16. Jahrhundert kultiviert.

Ihre Früchte sind außerordentlich vitaminreich (120 mg Vitamin C/100 g). Sie werden auch medizinisch genutzt bei Husten, Heiserkeit und Durchfall sowie vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.

Die roten Beeren schmecken säuerlich, die weißen süßlich und die schwarzen herb. Besonders die schwarzen Beeren sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Ätherische Öle und der dunkle Pflanzenfarbstoff (Anthocyane) haben eine gesundheitsfördernde Wirkung.

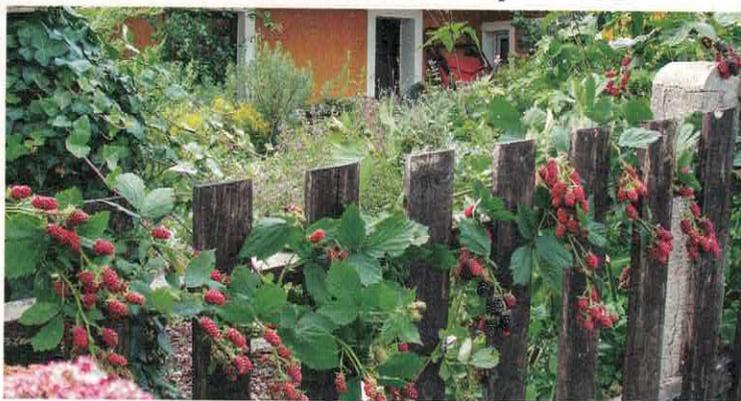
»Insbesondere die schwarze Beere ist gut für Gesunde und Sieche. Die Frucht treibt Übles aus und reinigt die Säfte.«
Hildegard von Bingen

Rote Johannisbeeren enthalten weniger Vitamin C, sind aber sehr aromatisch und daher als Fruchtbst sehr beliebt. Auch Marmelade, Kompott, Gelee und Fruchtsaft lassen sich aus den Beeren gut zubereiten.



Brombeere – Vitamine von der Naschhecke

Die Brombeere gehört zu den ältesten Heil- und Kulturpflanzen. Ihre Kerne fand man bei Ausgrabungen von Steinzeitsiedlungen. Hildegard von Bingen empfahl sie bei Heiserkeit, Fieber und Kopfschmerzen.



Am besten zieht man die Pflanzen im Garten an einem Spalier oder Zaun. So bieten sie Sichtschutz und entwickeln sich zu einer attraktiven »Naschhecke«. Im Handel gibt es geeignete Sorten, die dornelos sind und hervorragend schmecken. Schwarzblaue Brombeeren am Strauch läuten den Spätsommer ein. Oft reifen sie in Etappen, so dass Blüten und reife Früchte zeitgleich anzutreffen sind.

Inhaltsstoffe: Reife Brombeeren enthalten die Vitamine A, C und E, Mineralstoffe, besonders Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Phenolsäuren, die dem Körper einen Zellschutz bieten. In den Blättern finden sich Gerbstoffe, organische Säuren, Flavone, ätherische Öle und Pektine. Junge Blätter kann man im Frühjahr ernten und trocknen. Sie haben eine ähnliche Wirkung wie Himbeerblätter. Beide kann man als Tee mischen.

Brombeeren sollten möglichst frisch gegessen werden. Sie schmecken gut in Müsli, Obstsalat, Quarkspeisen oder als Kuchenbelag. Sie eignen sich aber auch gut zur Herstellung von Kaltschalen, Gelees, Marmelade oder Likör.

Tipp: Brombeeren lassen sich auch gut einfrieren: Die Früchte dabei lose auf ein Blech legen, vorfrieren, erst danach in Gefrierbehälter füllen und einfrieren. So können sie nach Bedarf später einzeln entnommen werden. Die Lagerzeit beträgt höchstens zwölf Monate.

Stachelbeere – pralle Saftkugel

Während der Blütezeit im April sind die Stachelbeersträucher wichtige Energielieferanten für Bienen und Hummeln. Die Erntezeit ist von Juni bis Juli. Die grün-gelben oder auch roten Früchte sind je nach Sorte entweder glattschalig oder fein behaart.

Sie sind besonders saftig, reich an den Vitaminen C, B, Folsäure, Biotin und auch Mineralstoffen. Sowohl roh verzehrt oder auf vielfältige Weise zubereitet sind sie im Sommer ein erfrischender Genuss.

In Süßspeisen und Kuchen schmecken Stachelbeeren genauso gut wie in Marmelade oder Gelee. Von Vorteil ist, dass sie mit anderen Obstarten, die etwas fader schmecken, gut kombiniert werden können. Sie runden den Geschmack ab und verbessern beim Marmeladekochen die Gelierfähigkeit.

Die Speisekammer der Natur

Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten

Von Markusine Guthjahr

Genuss für alle Sinne – viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung – reicher Fundus erprobter Rezepte
192 Seiten, Bestell-Nr. 499305, € 19,95

Erhältlich beim: Obst- und Gartenbauverlag
Herzog-Heinrich-Straße 21 · 80336 München
Telefon (089) 54 43 05-14/15 · Mail bestellung@gartenbauvereine.org · www.gartenratgeber.de/shop



Tipp: Beim Ernten von Stachelbeeren darauf achten, dass die Früchte frei von Stachelbeermehltau sind.

Rezepte

Erdbeer-Rosenblüten-Marmelade

Zutaten

500 g Erdbeeren
2 Handvoll ungespritzte Rosenblüten
Saft einer Zitrone, ¼ l Wasser
1 kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen, abtropfen lassen. Rosenblütenblätter verlesen, weiße Blütenansätze wegschneiden. Erdbeeren mit Wasser und Rosenblüten im Mixer mixen. Zitronensaft dazugeben. Das Fruchtpüree abmessen, evtl. mit etwas Wasser auf einen knappen Liter auffüllen. In einen Topf gießen, Gelierzucker dazugeben und vier Minuten sprudelnd kochen. Heiß in saubere Twist-Off-Gläser füllen.

Himbeer-Creme »Morgenröte«

Zutaten

6 Blatt weiße Gelatine
4 Becher Vollmilch-Joghurt
60 g Zucker oder Honig, Saft von 1 Zitrone
250 g Himbeeren, 1 Becher süße Sahne
50 g Mandelplättchen

Zubereitung

Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, dann ausdrücken und im warmen Wasserbad auflösen. Den Joghurt in eine Schüssel geben. Zucker (Honig), Zitronensaft und die aufgelöste Gelatine vermischen und cremig rühren. Mit dem Schneebesen gut durchschlagen und kaltstellen.

Inzwischen die Himbeeren im Mixer pürieren (4 Himbeeren zurücklassen). Das Himbeerpüree dann auf Gläser verteilen. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme mischen. Die Joghurtcreme über das Himbeerpüree geben und kaltstellen. Mandelplättchen in der Pfanne goldgelb rösten, abkühlen lassen. Die fertige Creme vor dem Servieren mit Himbeeren und Mandelplättchen garnieren.



Tipp: Johannisbeer-Chutney passt als Beilage zu Geflügel oder Steaks. Auch Stachelbeeren können verwendet werden.

Feiner Brombeer-Likör

Zutaten

400 g Brombeeren
1 kleines Stück Ingwer (5 cm)
1 Vanilleschote
200 g Kandiszucker
1 Flasche Korn (38%) 0,75 l

Zubereitung

Brombeeren leicht abrausen und verlesen. Ingwer schälen und schneiden, die Vanilleschote aufschlitzen. Brombeeren leicht anquetschen und mit den anderen Zutaten in eine große Weithalsflasche geben. Mit Korn aufgießen und zwei Wochen ruhen lassen. Ab und zu schütteln. Danach den Ansatz filtern und in Flaschen füllen. Kühl und dunkel stellen.
Markusine Guthjahr



Johannisbeer Chutney

Zutaten

1 kg rote Johannisbeeren
4 Zwiebeln (rot)
100 g brauner Zucker
100 ml weißer Balsamico-Essig
1 Vanilleschote
2 EL Senfkörner
5 Gewürznelken, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Johannisbeeren waschen, von den Stielen streifen. Zwiebeln schälen, würfeln. Johannisbeeren u. Zwiebeln mit Zucker und Essig aufkochen. Vanilleschote, Senfkörner, Nelken zufügen und 30 Minuten köcheln. Vanilleschote und Nelken entfernen, mit Salz, Pfeffer würzen. Heiß in Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen.



Neben der beschriebenen Rosenblüten-Marmelade (im Bild rechts) lassen sich aus Rosen natürlich weitere Köstlichkeiten herstellen. Näheres dazu im Buch von Frau Guthjahr »Die Speisekammer der Natur«