

Himbeere: Superfood aus dem heimischen Garten

Ob als erfrischende Eissorte im Sommer, für Desserts und Kuchen, konserviert als Marmelade, als Zutat im Frühstücks-Müsli oder einfach als Snack für den kleinen Hunger: Himbeeren schmecken nicht nur gut, sondern sind auch gesund.

Eine Beere die eigentlich gar keine Beere ist

Wusstest du, dass Himbeeren eigentlich keine Beeren sind? Im **botanischen Sinne** werden sie als **Sammelsteinfrüchte** bezeichnet, das heißt, die Frucht besteht aus vielen kleinen, einsamigen Steinfrüchten, die sich an einem Fruchtzapfen ansammeln. Auch ihre Verwandte, die Brombeere, ist eine Sammelsteinfrucht.

Kennzeichnend für die Himbeere, welche auch „Königin der Beeren“ genannt wird, ist die rote flaumige Außenhaut. Die Himbeere (*Rubus idaeus*) ist eine **mehnjährige Pflanzenart** aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Ihr Strauch kann bis zu zwei Meter hoch werden und seine Ranken sind mit feinen Dornen besetzt. Je nach Sorte können die **wohlschmeckenden Himbeeren aus heimischen Anbau** von Juni bis in den Herbst (spätreifende Sorten) hinein geerntet werden.

Himbeere: Die Apotheke im Garten

Die Himbeere ist bereits seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt und reich an **Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundäre Pflanzenstoffe**.

Aus den folgenden fünf Gründen ist die **süß-säuerliche Nascherei** auch so besonders gesund: **Himbeeren...**

- enthalten viel an **Vitamin C**. Die Früchte können also vor Erkältungskrankheiten schützen und das **Immunsystem stärken**. Sie bergen auch sehr viel **Vitamin B und das Pro-Vitamin A**, diese **Vitamine** sind ganz **wichtig für einen gesunden Stoffwechsel** und stärken die Nerven. Die enthaltene **Folsäure**, auch Vitamin B9 genannt, in Himbeeren **unterstützt die Zellteilung und die Blutbildung in Ihrem Körper**.
- sind reich an **Mineralstoffen und Spurenelementen**: davon sind unter anderem in größeren Mengen Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen enthalten. Diese Mineralien sorgen für gesunde Knochen, Muskeln und Zähne. Zusammen mit dem Vitamin C kann der Körper das Spurenelement Eisen besonders gut verwerten.
- enthalten **Flavonoide**, die zu den **sekundären Pflanzenstoffen** zählen. Diese wirken in Ihrem Körper **antioxidativ**, genauer gesagt neutralisieren sie zellschädigende Prozesse. Diese Prozesse werden durch freie Radikale verursacht. Himbeeren verdanken übrigens auch ihre satten Farben den sekundären Pflanzenstoffen.
- Das hellrote Fruchtsäure, Gerbstoffe sowie viele **Ballaststoffe**. Damit wird die Verdauung auf natürliche Weise angeregt.
- sind zwar reich an Zucker, aber wegen des hohen Wasseranteils sind die trotzdem **sehr kalorienarm**.

Die Wirkung der Pflanze, von der neben den **Früchten auch Blätter, Blüten und Wurzeln** verwendet werden können, reicht unter anderem von **entzündungshemmend, blutreinigend bis hin zu fiebersenkend**. Die Himbeere hat darüber hinaus einen **besonders positiven Einfluss** auf frauenspezifische Leiden und wird auch zur Erleichterung der Geburt

eingesetzt.

Rezept: Schneewittchenkuchen

Zutaten Teig (Ölkuchenmasse):

250 g Staubzucker
1 Kaffeelöffel Vanillezucker
1/8 l (lauwarmes) Wasser
1/8 l Öl
6 Eier
250 g Mehl
1 Kaffeelöffel Backpulver

Zutaten Belag (für ein Kuchenblech)

300 ml Himbeersirup
500 ml Wasser
3 Packungen Vanillepuddingpulver
500 g Himbeeren
1l Schlagobers
2 Packungen Sahnesteif
Butterkekse, Staubzucker

Zubereitung Teig:

- Dotter, Zucker, Vanillezucker, Wasser und Öl schaumig rühren. Eiweiß zu Schnee schlagen. Mehl mit Backpulver vermischen und zur Masse geben sowie danach den Schnee unter die Masse heben. Masse auf ein Kuchenblech streichen und bei 200°C ca. 30 Minuten backen. (Tipp: Mach die Stäbchenprobe um zu sehen, ob der Kuchenteig fertig gebacken ist.)

Zubereitung Belag:

- Mit Himbeersirup, Wasser und Vanillepuddingpulver einen Pudding machen und in den lauwarmen Pudding die Himbeeren einrühren und auskühlen lassen.
- Die Himbeer-Puddingcreme auf den ausgekühlten Ölkuchen streichen
- Schlagobers mit Sahnesteif cremig schlagen, auf die Himbeer-Puddingcreme streichen und mit Butterkekzen belegen
- Kuchen über Nacht kaltstellen, damit die Kekse weich werden und nach Bedarf mit Staubzucker bestreuen.