# Beerenobst aus Deutschland

# Brombeeren

Schwarz, rund und prall – so sollten reife Brombeeren guter Qualität aussehen. Dann erst haben sie ihr volles Aroma entfaltet. Die blauschwarzen Beeren aus regionalem Anbau gibt es von Juli bis Oktober im Handel. Sie feiern ihren Höhepunkt im Spätsommer.

**Stachellos mit steigender Produktion**

Der Name leitet sich von dem althochdeutschen Wort für Dorngebüschbeere ab. Dass die Brombeere zu Familie der Rosengewächse gehört, glaubt man angesichts der vielen Dornen sofort. Im Erwerbsanbau werden meist stachellose Arten bevorzugt. In den letzten zehn Jahren hat die blau-schwarze Beere eine rasante Karriere hingelegt: Während die deutschen Erzeugerorganisationen im Jahr 2000 noch 222 Tonnen ernteten, waren es 2010 mehr als 500 Tonnen. Die Früchte werden einzeln gepflückt und behutsam in die Verkaufsschälchen gelegt.

**Brombeeren sind natürlich Antihistaminika**

Brombeeren bestechen nicht nur durch ihren saftig-würzigen Geschmack, sondern liefern darüber hinaus gratis noch eine ganze Apotheke mit. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C und Karotenen stärkt das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen. Die dunkle Färbung haben die dunklen Beeren den Flavonoiden zu verdanken. Diese Pflanzenpigmente haben zahlreiche positive Effekte auf den menschlichen Organismus. Zu den wichtigsten zählt zweifelslos die Fähigkeit, Histamin zu hemmen. Brombeeren wirken somit als natürliche Antihistaminika, was vor allem für Allergiker interessant ist. Auch binden sie Kupfer, der im Körper bei zu hoher Konzentration zu Nervosität führen kann. Weitere Pluspunkte: die Inhaltsstoffe der Brombeeren sollen die Gefäßwände und das Bindegewebe stärken, sie beugen so Venenleiden vor.

**Brombeeren – pur ein Genuss, aber auch pikant bei Wildgerichten**

Die dunklen Beeren sind in der Küche wahre Verwandlungskünstler. Sie schmecken natürlich pur, aber geben auch Joghurt- und Quarkdessert den besonderen Geschmack. Sie bringen Farbe ins Müsli und in Obstsalate.

Obst und Gemüse aus Deutschland c/o Agence à la carte
Kristin Unruh Kommunikationsberatung Friedrich-Ebert-Damm 204 22047 Hamburg
Tel.: 040 67304095 Fax: 040 28463693
Mail: kontakt@deutsches-obst-und-gemuese.de
**www.deutsches-obst-und-gemuese.de**

Besonders in der roten Grütze dürfen sie nicht fehlen! Als Torten- bzw. Kuchenbelag glänzen sie ebenso wie als Marmelade, Gelee oder im Rumtopf. Auch beim Aromatisieren von pikanten Wild-, Fleisch- oder Geflügelgerichten haben sie einen gelungenen Auftritt. Genauso köstlich: Heiß zu Eis oder zu Mehlspeisen wie Pfannenkuchen.

Schon gewusst, dass die Brombeere botanisch gesehen gar keine Beere ist? Vielmehr handelt es sich um eine so genannte Sammelsteinfrucht, den jedes kleine Kügelchen an einer Beere ist für den Botaniker eine eigenständige Steinfrucht.

Nährwerte (Quelle: Lebensmittellexikon.de):

- 100 Gramm Brombeeren: 44 Kilokalorien; 1,2 Gramm Eiweiß; 1,0 Gramm Fett; 6,2 Gramm Kohlenhydrate

Obst und Gemüse aus Deutschland c/o Agence à la carte
Kristin Unruh Kommunikationsberatung Friedrich-Ebert-Damm 204 22047 Hamburg
Tel.: 040 67304095 Fax: 040 28463693
Mail: kontakt@deutsches-obst-und-gemuese.de
**www.deutsches-obst-und-gemuese.de**