

Was Brombeeren bewirken

Allergien

Es gibt nur wenige Hinweise auf Allergien durch Brombeeren. Allerdings sind Kreuzreaktionen bekannt bei Menschen, die allergisch auf Hasel, Erle, Eiche, Buche, Esche, Sellerie oder Beifuss reagieren.

Cholesterin

Brombeeren enthalten kein Cholesterin. Damit nicht genug: Ihre Inhaltsstoffe wirken regulierend auf den Cholesterinspiegel, weil sie das ungünstige LDL-Cholesterin senken und das «gute» HDL-Cholesterin erhöhen. Personen mit erhöhten Blutfettwerten können also nach Lust und Laune Brombeeren naschen.

Diabetes

Brombeeren enthalten kaum Kohlenhydrate, weshalb sie für Diabetiker sehr gut geeignet sind. 100 Gramm Beeren entsprechen weniger als einer Brot-einheit, was sie für Menschen mit zu hohen Blutzuckerwerten attraktiv macht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die violetten Strauchfrüchte sind eine Wohltat für die Gesundheit. In ihnen stecken viele Antioxidantien, welche die Freien Radikale im Körper unschädlich machen und so Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs vorbeugen. Zudem wirken die Pflanzenfarbstoffe der Brombeeren antibakteriell, entzündungshemmend und wirken so der Ausbreitung von Viren, Bakterien sowie Pilzen im Körper entgegen.

Übergewicht

Mit knapp einem Gramm Fett und 48 Kalorien pro 100 Gramm fallen Brombeeren buchstäblich nicht ins Gewicht. Wichtig ist dagegen ihr Nährstoffgehalt, denn in den Beeren stecken jede Menge Kalium und Vitamin C sowie weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Kupfer, Mangan, Kalzium, Eisen, Magnesium, Beta-Carotin oder Vitamin E. Damit sind Brombeeren als Mineralstofflieferanten anderen Obstsorten deutlich überlegen.

Verdauung

Brombeeren enthalten mehr Ballaststoffe als Äpfel. Diese und andere gesunde Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass die Beeren die Verdauung in Schwung bringen.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Lins

Diese falsche Beere ist goldrichtig

Das samtige Früchtchen ist eigentlich keine Beere.

Wenn es rot ist und reif aussieht, ist es noch stinksauer.

Botanisch gesehen, wächst eine Beere aus einem einzigen Fruchtknoten heran. Sie ist oft rundlich und kräftig gefärbt und enthält viele Samen. Echte Beeren sind Johannisbeeren und Stachelbeeren. Falsche Beeren sind Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. Letztere sind Sammelnussfrüchte, Him- und Brombeere sind Sammelsteinfrüchte, sie setzen sich nämlich aus vielen kleinen Steinfrüchtchen zusammen. Aus botanischer Sicht sind dafür Kiwis, Bananen, Datteln, Melonen oder Papayas richtige Beeren.

Wir lassen uns von keiner Botanik verwirren. Für uns sind sie alle Beeren: die muntere Erdbeere, die heikle Himbeere, die kapriziöse Brombeere. Sie ist eine kratzbürstige Pflanze, um einiges wehrhafter als die Himbeersträucher. Und sie führt uns hinter das Licht. Wenn sie gelblich oder gar rot ist und zum Anbeissen aussieht, ist sie noch unreif. Und geradezu bösartig sauer.

Erst wenn sie ihr samtiges Schwarzlila entwickelt hat, ist auch ihr Aroma voll da. Klar, was wir heute so im täglichen Leben kaufen können, kommt aus Beerenplantagen. Und heisst dann Kultur- oder Gartenbrombeere.

Die Geschichte der Brombeere geht weit zurück: Bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. soll der Urahn der Ärztesunft, Hippokrates, um die heilende Wirkung der Brombeere und ihrer Blätter Bescheid ge-

wusst haben. Der Legende nach wuchsen am Grab von Tristan und Isolde zwei Brombeersträucher.

Und das Katharinenkloster am Fuss des Berges Sinai hegt und pflegt seit je in seinem Klostersgärtchen einen Brombeerbusch. Es heisst, dass Moses exakt aus jenem brennenden (aber nicht verbrennenden!) Brombeerbusch Gottes Stimme gehört haben soll. Dornbusch heisst das in der Bibel zwar, aber Bibelforscher belegen, dass Brombeere, Distel, Dornestrüpp und Heckenrose in der Bibel häufig synonym verwendet werden.

Achtung: Nach dem 11. Oktober soll man keine Brombeeren mehr pflücken. An diesem Tag wurde der Teufel aus dem Himmel vertrieben und plumpste auf einen Brombeerstrauch, den er daraufhin verfluchte. Von da an schmecken die Brombeeren scheusslich. Gaby Labhart

Brombeeren haben eine lange Geschichte und einen grossen Kreis von Freunden.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Crêpes mit Vanilleglace und Portwein-Brombeeren

Zutaten für 2 Personen

4 EL Weissmehl
1 EL Zucker
1 Prise Salz
4 EL Milch
1 frisches Ei, verknüpft
Butter zum Backen
½ dl roter Portwein
2 EL flüssiger Honig
½ Biozitrone, Schale und Saft
150 g Brombeeren
150 ml Vanilleglace

Mehl, Zucker und Salz in Schüssel mischen. Milch und Ei verrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen dazugießen, Teig glattrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten quellen lassen.

Wenig Butter in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs darin verteilen, Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite gebacken ist und sich von selbst löst, Crêpe wenden, fertig backen. Mit restlichem Teig gleich verfahren.

Wein, Honig, Zitronenschale und -saft aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Beeren beigegeben, abkühlen. Crêpes falten, mit je 1 Kugel Glace und lauwarmen Portwein-Brombeeren auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

Energiewert/Person ca. 1601 kJ/382 kcal

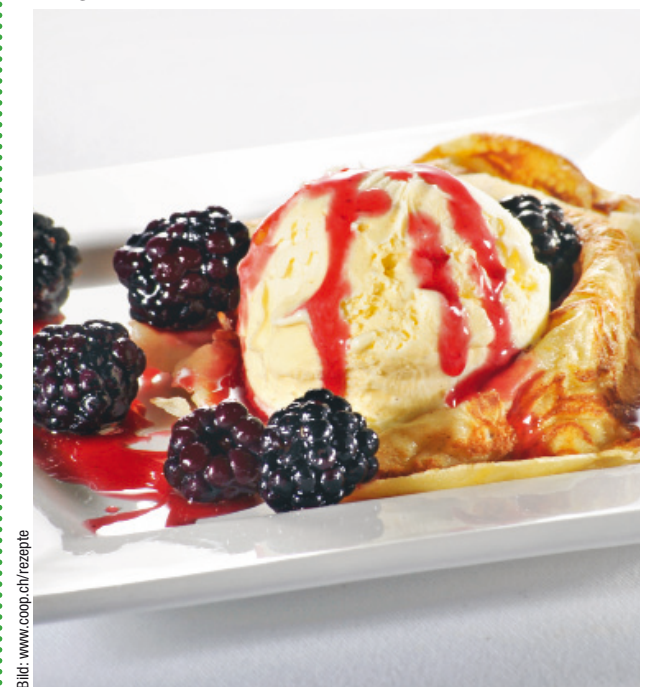


Bild: www.coop.ch/rezepte