



# Die Brombeere:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Rubus fruticosus
<b>Familie</b>	Rosengewächse
<b>Sorten</b>	>2000 Arten in Europa >200 Sorten in Deutschland
<b>Herkunft</b>	Europa und Nordamerika Verbreitung bis in den Orient
<b>Anbau</b>	Verbreitet an Waldrändern, Hecken, Brachland, Bahnschienen Anbau aber auch in Gärten/Gärtnerereien  Aussaart: es genügt eine Ranke, die den Boden berührt, damit sich eine neue Brombeere entwickelt. Die Ranke entwickelt Wurzeln.  Ernte: über das gesamte Jahr, Juli - Oktober
<b>Merkmale</b>	Pflanze: Kletterpflanze, stacheliger Strauch, ½ m- 3 m hoch  Frucht: blauschwarz, glänzend, Sammelsteinfrucht, aus 20-50 kleinen Früchten  Geschmack: sauer - süß
<b>Wissenswertes</b>	Brombeeren sind in der Regel nicht alle gleichzeitig reif, so kann man nach und nach einen Strauch erneut ernten. Gilt als Heilpflanze (v.a. in Teemischungen verwendet); Blüte und Früchte sollen harntreibend wirken und gegen Gallensteine helfen  Sie sehr druckempfindlichen Beeren schnell verzehren. Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, um die Haltbarkeit ein paar Tage zu bewahren.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Anthozyane (Farbgebend) haben gesundheitsfördernde Wirkung – Blutdruckregulierend, Immunsystem, senken Risiko für Krebs & Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vitamine:

Vitamin A  
Vitamin C  
Vitamin E

Mineralstoffe:

Kalium  
Kalzium  
Magnesium

**Rezeptidee: Smoothie aus Brombeeren (4 Portionen)**

**Zutaten:**

500 g Brombeere  
2 Banane  
200 g Joghurt  
2 EL brauner Zucker (nach Bedarf)  
400 ml Milch

**Utensilien:**

Messbecher, Küchenwaage, Pürierstab, Esslöffel, Gläser

**1. Schritt:**

Die Beeren waschen, verlesen und im Gefrierfach ca. 20 Minuten anfrieren lassen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit den Beeren, dem Joghurt, Zucker und der Milch fein pürieren.

**2.**

In Gläser füllen und nach Belieben mit Trinkhalmen servieren.

**1 Glas enthält**

Kalorien	253 kcal
Protein	8 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	40 g
zugesetzter Zucker	10 g
Ballaststoffe	5,5 g

Wilde Brombeeren sollten vor  
Verzehr möglichst gewaschen oder  
gekocht werden, um die Gefahr  
einer Infektion mit dem  
Fuchsbandwurm zu verringern.

\*Die Wahrscheinlichkeit sich mit dem  
Fuchsbandwurm zu infizieren ist in Deutschland  
aber geringer, als vom Blitz getroffen zu werden.