

Die Brombeere:

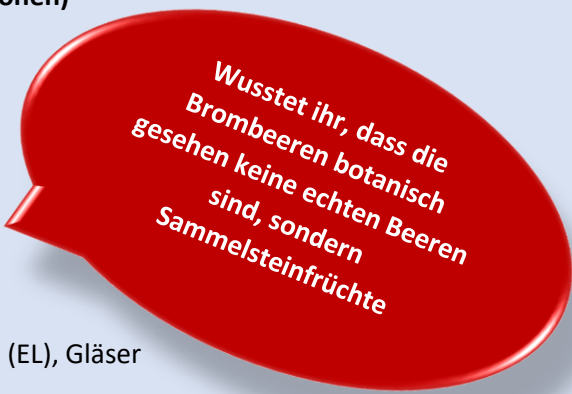


| | |
|--------------------------------|---|
| Wissenschaftlicher Name | Rubus fruticosus |
| Familie | Rosengewächse |
| Sorten | >2000 Arten in Europa >200 Sorten in Deutschland |
| Herkunft | Europa und Nordamerika Verbreitung bis in den Orient |
| Anbau | <p>Verbreitet an Waldrändern, Hecken, Brachland, Bahnschienen Anbau aber auch in Gärten/Gärtnereien</p> <p>Aussaat: es genügt eine Ranke, die den Boden berührt, damit sich eine neue Brombeere entwickelt. Die Ranke entwickelt Wurzeln.</p> <p>Ernte: über das gesamte Jahr, Juli - Oktober</p> |
| Merkmale | <p>Pflanze: Kletterpflanze, stacheliger Strauch, 0,5-3m hoch</p> <p>Frucht: blauschwarz, glänzend, Sammelsteinfrucht, aus 20-50 kleinen Früchten</p> <p>Geschmack: sauer – süß</p> |
| Wissenswertes | <p>Brombeeren sind in der Regel nicht alle gleichzeitig reif, so kann man nach und nach einen Strauch erneut ernten.</p> <p>Gilt als Heilpflanze (v.a. in Teemischungen verwendet); Blüte und Früchte sollen harntreibend wirken und gegen Gallensteine helfen</p> <p>Sie sehr druckempfindlichen Beeren schnell verzehren. Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, um die Haltbarkeit ein paar Tage zu bewahren.</p> |
| Inhaltsstoffe | <p>Anthozyane (Farbgebend) haben gesundheitsfördernde Wirkung – Blutdruckregulierend, Immunsystem, senken Risiko für Krebs & Herz-Kreislauf-Erkrankungen</p> <p>Vitamine: Vitamin A Vitamin C Vitamin E</p> <p>Mineralstoffe: Kalium Kalzium Magnesium</p> |

Rezeptidee: Smoothie aus Brombeeren (4 Portionen)

Zutaten:

500g Brombeere
2 Banane
200g Joghurt
400ml Milch



Wusstet ihr, dass die
Brombeeren botanisch
gesehen keine echten Beeren
sind, sondern
Sammelsteinfrüchte

Utensilien:

Messbecher, Küchenwaage, Pürierstab, Esslöffel (EL), Gläser

1. Schritt: 500g Brombeeren, 2 Bananen, 200g Joghurt, 400ml Milch

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