



# Die Himbeere:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Rubus idaeus
<b>Familie</b>	Rosengewächse
<b>Sorten</b>	Sommerhimbeeren – Bsp. Malahat Herbsthimbeeren – Bsp. Autumn First
<b>Herkunft</b>	Europa und Asien
<b>Anbau</b>	Sonniger – halbschattiger Standort Bevorzugt hohe Luftfeuchtigkeit und kühle Sommertemperaturen Verträgt keine Staunässe ⇒ Eignen sich gut für den Anbau im Garten  Aussaart: Januar Ernte: Juni – Spätherbst (je nach Sorte)
<b>Merkmale</b>	Pflanze: ausdauernd, oberirdischen Teile sind ein- oder zweijährig (Scheinstrauch) mit einer Höhe von 0,6 – 2m; feine Stacheln  Frucht: fingerhutförmig; rot, gelb oder schwarz  Geschmack: säuerlich – süß, saftig
<b>Wissenswertes</b>	Die Himbeere ist keine Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht.  Himbeeren haben im Sommer Saison und können dann regional eingekauft werden. Im Winter besitzen sie eine geringere Nachhaltigkeit durch lange Transportwege aus Spanien oder Marokko, weshalb auf ihren Kauf eher verzichtet werden sollte.  Frische Himbeeren sind prall und kräftig „Himbeerrot“. Die relativ druckempfindlichen Früchte so, dass sie keinesfalls gequetscht werden. Im Kühlschrank halten sich Himbeeren bis zu drei Tagen.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Hoher Wasseranteil (>80%) Hoher Gehalt an Ballaststoffen  Vitamine: Vitamin B1 & B2 Vitamin C Vitamin A Vitamin E  Mineralstoffe: Kalium Kalzium Magnesium Eisen

## Rezeptidee: Cremiger Joghurt mit Beeren (4 Portionen)

### Zutaten:

- 1 Granatapfel
- 200g Himbeeren
- 150g Brombeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanillepulver
- 500g Joghurt (3,5% Fett)
- 4 Stiele Minze

*Wusste ihr, dass in der Antike Himbeeren bereits als Heilpflanze genutzt wurden, zum Beispiel zur Behandlung von Magenbeschwerden.*

### Utensilien:

Küchenmesser, Gabel, Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Küchenwaage, Gabel, 4 kleine Gläser

### 1.Schritt: 1 Granatapfel, 200g Himbeeren, 150g Brombeeren, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 1 TL Vanillepulver, 500g Joghurt

Granatapfel rundherum andrücken, halbieren und die Kerne vorsichtig herauslösen. Himbeeren und Brombeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Einige Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest zusammen mit den Brombeeren mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit der Hälfte der Granatapfelkerne, Zitronensaft, Honig und Vanillepulver unter den Joghurt rühren und die Creme in 4 Gläser abfüllen.

### 2.Schritt: 4 Stiele Minze

Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Joghurt mit Beeren mit den restlichen Granatapfelkernen, Himbeeren und Minze garnieren.

**Nährwerte:** Energie (kcal) – 194/Portion  
Kohlenhydrate – 24g/Portion  
Eiweiß – 7g/Portion  
Fett – 6g/Portion

