

Beeren – gesund und köstlich



❖ Beeren sind sehr gesund. Alle Sorten enthalten viele Vitamine – vor allem Vitamin C – und Mineralstoffe wie Calcium, Kalium und Magnesium. Außerdem liefern sie Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung und Sättigung unentbehrlich sind. Da sie einen hohen Wasseranteil besitzen, haben sie nur wenige Kalorien (zum Beispiel 100 g Erdbeeren = 32 kcal).

❖ Am besten schmecken Beeren aus heimischem Anbau. Kaufen Sie das Obst möglichst saisongerecht ein und bevorzugen Sie kontrollierte Freilandware.

❖ Beeren reifen nach der Ernte kaum nach, sie zählen zu den nicht klimakterischen Früchten.

❖ Beeren sollten immer erst nach dem Waschen geputzt werden, da sonst leicht Saft, Aroma und Inhaltsstoffe verloren gehen. Nach dem Waschen trocknet man sie sanft mit Küchenpapier.

❖ Auch die ganzen Früchte sollten erst kurz vor dem Verzehr gezuckert werden, da sie sonst zu viel Saft ziehen.

❖ Frische Beeren genießt man am besten roh. Sie sind eine gute Ergänzung zum Frühstücksmüsli, zum Obstsalat, zu Milch- und Quarkspeisen. Ebenso eignen sie sich als erfrischender Obstkuchenbelag.

❖ Zur Aufbewahrung müssen Beeren aus der Verpackung genommen und sortiert werden. Beschädigte und zu weiche Früchte sollten sofort verzehrt oder verarbeitet werden, da sie schnell schimmeln und andere Früchte infizieren.

Die unbeschädigten Beeren können kurze Zeit aufbewahrt werden. Man legt sie dazu ungewaschen nebeneinander auf einen Teller. Mit Frischhaltefolie abgedeckt halten sie im Kühlschrank noch zwei bis drei Tage.

❖ Weiche Früchte sollten vor dem Tiefgefrieren mit oder ohne Zucker püriert werden. Mit ein wenig Zitronensaft sind die Nährstoffverluste geringer.

❖ Sortenrein oder gemischt lassen sich Beeren sehr gut zu Kompott, Marmelade, Gelee oder Saft verarbeiten.

❖ Wollen Sie Beeren einfrieren, sollten sie ganz frisch und unbeschädigt sein. Frosten Sie sie einzeln vor und füllen sie dann erst in einen Tiefkühlbehälter. Lagerdauer ca. ein Jahr.

❖ Zur Weiterverarbeitung sollte man die Beeren nicht ganz auftauen, sondern noch tiefgefroren verwenden, zum Beispiel zum Belegen einer Obsttorte.



Allerlei Beeren

...gekocht

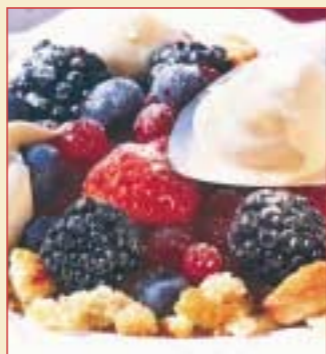
Rote Grütze

für vier Personen

Grütze:

Je 200 g Erdbeeren, Himbeeren und Sauerkirschen · je 100 g rote und schwarze Johannisbeeren · 1 Tasse roter Johannisbeersaft · 1 Glas Rotwein · 3 EL Speisestärke · 250 g Gellierzucker · Vanillesauce: 1/4 l süße Sahne · Mark einer kleinen Vanilleschote · 2 Eigelb · 1 EL Zucker

Alle Früchte waschen und putzen. Johannisbeersaft und Rotwein bei Mittelhitze kurz aufkochen, Speisestärke einrühren und nochmals kurz aufkochen. Alle Früchte hinzugeben und höchstens 10 min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Danach Zucker einrühren und im Eisschrank auskühlen lassen. Sauce: 2 Eigelb mit 1 EL Zucker verquirlen. Vanillemark und Sahne mit der Eigelb-Zucker-Mischung gut verrühren und zur Roten Grütze reichen.



...und roh genossen

Beerensalat mit Marcarponecreme für vier Personen

Je 200 g Heidelbeeren, Brombeeren und (Wald)Erdbeeren · 250 g rote Johannisbeeren · 2 EL Zitronensaft · 4 EL Puderzucker · 10 Löffelbiskuits · 200 g Mascarpone · 2 EL Milch · 3 EL Orangenlikör oder -saft · 1 EL Zucker · Puderzucker · Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren

Alle Früchte waschen, putzen und in eine Schüssel geben. Zitronensaft mit Puderzucker verrühren und vorsichtig unter die Beeren mischen. Löffelbiskuits grob zerbröseln, Brösel auf Desertteller streuen, Beeren darauf verteilen. Mascarpone, Milch, Orangenlikör (-saft) und Zucker mit dem Rührmixer kräftig aufschlagen. Creme in kleinen Klecksen auf die Beerenportionen geben, mit Puderzucker bestäuben und Melisseblättchen garnieren.

...oder »solo«

Erdbeersalat mit Pistazienpesto für vier Personen

800 g Erdbeeren · 4 EL Johannisbeer- oder Kirschsaff · 2 EL Cassis- oder Kirschlikör · 2 EL Puderzucker · 1 EL Zitronensaft · Pistazienpesto: 50 g Pistazien · 40 g weiße Schokolade · 1 EL Zitronensaft · 1/2 EL Puderzucker · 2 EL Crème double · Minzeblätter zum Garnieren



Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel mit dem Saft, Likör, Puderzucker und Zitronensaft vorsichtig mischen, ca. 30 min. ziehen lassen. Pesto: Pistazien und Schokolade fein hacken. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Puderzucker und Crème double vermengen. Erdbeeren in Portionsschalen verteilen, Pistazienpesto begeben und mit Minze garnieren.

Himbeeressig

0,3 l guten Weißweinessig · 100 g Himbeeren

Geputzte, nicht gewaschene Himbeeren mit dem Weinessig so lange stehen lassen, bis der Essig rosafarben und die Himbeeren unansehnlich geworden sind. Schmeckt köstlich zu frischen Erdbeeren oder Obstsalat, zu Fischsaucen oder einer Spargelvinagrette.



Heidelbeerschmarren für vier Personen

500 g Heidelbeeren · 250 g Mehl · 100 g Zucker · 1/4 l Milch · 3 Eigelb · 3 Eiweiß · 1 Prise Salz · reichlich Butter zum Ausbacken

Eigelb mit Milch und der Prise Salz verquirlen, das gesiebte Mehl und wenig Zucker beimengen, bis alles eingerührt ist. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig auf einmal einfüllen und auf kleiner Flamme hell anbacken. Die gesäuberten Heidelbeeren mit dem Restzucker vermischen und dick auf den Teig geben. Nun bei mittlerer Hitze goldbraun fertig backen und mit zwei Gabeln wie einen Kaiserschmarren in Stücke teilen, nochmals tüchtig zuckern und heiß servieren.

Überzogene Brombeeren

Frische Brombeeren · 150 g Puderzucker · 1 Eiweiß

Eiweiß und Puderzucker sehr steif schlagen, Brombeeren einzeln eintauchen und auf einem Teller zum Trocknen legen – ein kleines, aber feines und vitaminreiches Dessert!



Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

Beeren

Sorten · Rezepte



Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttag und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan

Nur zum (Schein) Beeren...

Erdbeere

Familie Rosengewächse
Botanisch Fragaria
Erntezeit Deutsche Erdbeeren
Mitte Mai bis Juli

Botanik Der Name täuscht: Aus botanischer Sicht ist die Erdbeere keine Beere, sondern eine *Sammelnußfrucht*. Der rote, fleischige Körper bildet die Scheinbeere, die kleinen gelben Nüsschen an der Oberfläche sind die eigentlichen Früchte.

Anbau Schon in der Antike kannte man die Erdbeere. Den alten Germanen galt sie als Symbol für Sinnesfreuden. Im Mittelalter kultivierte man die kleinen Walderdbeeren auf Feldern. Großfruchtigere Sorten gelangten im 18. Jahrhundert von

Nordamerika nach Europa. Um 1750 entstand durch Kreuzung verschiedener Wildformen die in Deutschland handelsübliche, großfruchtige Stammart unserer Gartenerdbeere (*Fragaria x ananassa*), von der es mittlerweile über 1000 Sorten gibt. Dank entsprechender Züchtungen werden Erdbeeren heute von den Subtropen bis in nördliche, kühle Breiten angebaut. Es gibt sie in verschiedenen Größen, Formen und Farbabstufungen. Ihr Aroma ist stark sortenabhängig. Mit den transportfähigeren



Züchtungen veränderte man auch das Aroma. Nun sind sie zwar haltbarer, aber leider auch weniger kräftig im Geschmack.

Einkauf Probieren Sie vor dem Kauf die Sorte Ihrer Wahl. Eine gute Qualität erkennt man an der unversehrten, glänzenden Frucht ohne welke, rosa Stellen und am frischen Grün des Kelchblattes. Vergewissern Sie sich, dass die Früchte am Boden der Schale weder zerdrückt noch verschimmelt sind.

Genuss So frisch wie möglich schmecken vollaromatische, reife Erdbeeren am besten, eventuell mit ein wenig Sahne oder Creme fraiche. Etwas Balsamico-Essig oder gemahlener schwarzer Pfeffer unterstreichen das Aroma.



Himbeere

Familie Rosengewächse
Botanisch Rubus idaeus
Erntezeit Juni bis September, späte Sorten bis Okt.

Botanik Die hell- bis dunkelroten, bei Zuchtformen auch gelben Himbeeren sind ebenfalls keine Beeren, sondern *Sammelsteinfrüchte*. Bei näherem Hinsehen erkennt man die zahlreichen Einzelfrüchte, die jeweils einen kleinen Samenkern enthalten und rings um einen zapfenförmigen Fruchtboden sitzen. Die 1 bis 3 cm große, weiche Sammelfrucht ist daran nur lose gebunden und kann leicht abgezogen werden. Sie ist saftig und aromatisch, wobei erschwerte Lebensbedingungen des Strauches das Aroma der Früchte steigern. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in Größe, Aroma und Farbe. Sie können mild bis aromatisch und süß bis stark säuerlich schmecken.

Anbau Der bis zu 1,50 m hohe Strauch stammt von der europäischen Waldhimbeere ab. Diese wurde im Mittelalter von Mönchen als Heilpflanze kultiviert. Seit dem 19. Jahrhundert wird sie in großem Umfang in Europa und Nordamerika angebaut. Heute stammen 85% der Weltproduktion aus Europa, Russland ist der wichtigste Erzeuger. Heimische Früchte kommen vor allem aus Baden und Franken. Sie werden zeitaufwändig von Hand gepflückt.



Genuss Köstlichkeiten sind Vanilleeis mit heißen Himbeeren, Rote Grütze und Himbeersirup. Der Himbeersirup gibt u.a. dem Salatdressing eine besondere Note (Rezepte umseitig). Aufgrund des hohen Pektin-gehalts sind Himbeeren zum Einkochen von Marmelade und Gelees bestens geeignet. Da sie im Gegensatz zu anderen Beeren beim Backen ihr Aroma behalten, kann man sie gut zum Beispiel beim Käsekuchen unter-mengen.

Einkauf Himbeeren sind sehr druckempfindlich und leicht verderblich. Sie vertragen weder Hitze noch zu lange Transportwege. Frische Himbeeren sollten prall und glänzend aussehen. In der Regel werden sie in Schälchen angeboten. Wenn deren Boden oder Seiten rot gefärbt sind, dann sind die Früchte schon zu weich und matschig.



Heidelbeere oder Blaubeere

Brombeere

Familie Rosengewächse
Botanisch Rubus fruticosus agg.
Erntezeit Juli bis Oktober

Botanik Sie wächst an dornigen Kletterranks und ist ebenfalls keine Beere, sondern eine *Sammelsteinfrucht*. Sie besteht aus einer Ansammlung kleiner, saftiger Steinfrüchtchen, von denen jedes einen winzigen Samen enthält. Löst man sie vom Stiel, bleibt – im Gegensatz zur Himbeere – der innere Fruchtboden in der reifen Frucht stecken.

Anbau Bereits in der Jungsteinzeit aß man sie, ihre medizinische Wirkung war schon um 400 v. Chr. bekannt. Doch erst um 1850 hielt die wilde Brombeere Einzug in die europäischen Obstgärten. Sie bevorzugt gemäßigte Klimazonen und gedeiht heute weltweit in Wäldern und Gärten. Es sind über 1000 Sorten – schwarze, dunkelrote



oder gelblich-weiße – bekannt. Waldbrombeeren sind etwas kleiner, dafür aber aromatischer.

Einkauf Wenn die Beere ihre volle Reife erreicht hat, ist sie weich und schmeckt süß. Frische Früchte sollten prall sein und glänzen, sie sind jedoch sehr empfindlich.

Genuss Brombeeren passen zu herzhaften Wildgerichten und feinen Salaten. Man verarbeitet sie u.a. zu Marmelade, Saft, Wein und Likör (Crème de Mure).

Familie Heidekrautgewächse
Botanisch Vaccinium myrtillus
Erntezeit Juli bis September

Botanik Die »auf der Heide wachsende Beere« siedelt als kleiner, bis zu 50 cm hoher Halbstrauch bevorzugt in Heide- und Moorlandschaften oder in lichten Wäldern mit saurem, torfigen Boden. Im Spätsommer reifen die dunkelblauen, einzeln stehenden, runden Beeren, die bis zu 1 cm dick werden. In reifem Zustand sind sie durch und durch blau gefärbt und blaugrau überpudert. Bei der um 1900 aus der Amerikanischen Heidelbeere gezüchteten, größeren *Kulturheidelbeere* mit hellem Fruchtfleisch sitzt der Farbstoff nur in der Schale. Durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen besitzen Beeren und Blätter Heilwirkung, wie die Äbtissin Hildegard von Bingen bereits um 1150 schrieb.

Anbau Die Blaubeere kommt in allen gemäßigten Zonen der nördlichen Hemisphäre vor. Man kennt etwa 100 bis 150 Arten. Durch Ausläufer kann sich eine einzelne Pflanze auf mehreren 1000 m² ausbreiten.

Einkauf Die Beeren müssen von Hand gelesen werden, was den teureren Preis erklärt.

Genuss Heidelbeeren können roh gegessen, aber auch zu Wein und Likör verarbeitet werden.

Eine große Familie...

Johannisbeere

Farben schwarz, rot und weiß
Familie Stachelbeergewächse
Botanisch rot: Ribes rubrum
schwarz: Ribes nigrum
Erntezeit Juni bis August

Botanik Als ca. 1,5 m hoher Busch oder Hochstamm wächst die Johannisbeere in unseren Gärten. Ihr Blütenstand ist eine Traube oder Rispe.

Anbau Vermutlich um 1400 gaben Mönche der Frucht ihren Namen, da die Beeren ab dem *Johannistag* (24. Juni) pflückreif sind. Vorfahren der heutigen Kultursorten waren verschiedene in Nordosteuropa und Asien beheimatete Wildarten. Heute sind ca. 50 Sorten bekannt, die sich vor allem farblich unterscheiden. Sie werden in vielen Ländern der gemäßigten und kalten Zone, vor allem in Russland, Polen und Deutschland (Baden, Franken, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen), angebaut. Die Ernte erfolgt zeit- und kostenaufwändig von Hand.

Einkauf Johannisbeeren sind sehr druck- und transportempfindlich. Sie haben von allen Beeren den höchsten Fruchtsäuregehalt.

Zur Herstellung von Gelees und Marmeladen sollte man die Beeren nicht ganz reifen nehmen, da ihr Pektin-gehalt dann am höchsten ist.



Schwarze Johannisbeeren

haben eine feste, leicht durchsichtige Haut. Das saftige Fruchtfleisch duftet angenehm, hat einen säuerlichen, herb-aromatischen Geschmack und enthält kleine Samen. Von allen Gartenfrüchten besitzen sie den höchsten Vitamin C-Gehalt.

Genuss Sie sind in England sehr beliebt (black current). In Frankreich (cassis) bilden sie die Grundlage des Cassisirsups oder -likörs (Spezialität aus Burgund).

Rote Johannisbeeren haben für den Frischmarkt die größte Bedeutung. Sie heißen auch »Ribiseln« oder »Träuble«.

Genuss Ihr Geschmack ist säuerlich-herb.

Weiße Johannisbeeren sind eine Albinoart der Roten Johannisbeere, die erst in jüngerer Zeit ertragsstabil gezüchtet wurde. **Genuss** Die durchscheinende Sorte ist eher süßlich und mild im Geschmack.



Stachelbeere

Farben rot und weiß
Familie Stachelbeergewächse
Botanisch Ribes uva-crispa
Erntezeit Juni bis August

Botanik Anders als ihre Verwandte, die Schwarze Johannisbeere, wächst die Stachelbeere einzeln oder paarweise an bis zu 1,2 m hohen, dornigen Stämmchen oder Sträuchern. Die kugligen bis ovalen Früchte sind bis zu 3 cm groß und mit Flaumhaaren bedeckt. Die Schale kann durchscheinend grünlich-weiß bis rot gefärbt, zum Teil gestreift, sein. Ihr gallertartiges, saftiges Fruchtfleisch enthält kleine, essbare Kerne.

Anbau Sie stammt aus Nord- und Mitteleuropa und wird vermutlich seit dem 14. Jh. kultiviert. Inzwischen ist sie mit fast 150 verschiedenen Sorten weltweit verbreitet. Besonders die Engländer schätzen sie (gooseberry).

Einkauf Reife Beeren sind saftig und süß genug, um als Tafelobst gegessen zu werden. Zum Kochen verwendet man unreife grüne, nicht zu harte Früchte.

Genuss Aufgrund der höchsten Fruchtzuckerwerte unter den heimischen Beeren sind sie ein schneller Energielieferant, ihr hoher Pektingehalt ist ideal für Marmeladen und Gelees. Als Sauce reicht man sie zu gegrillten Makrelen, zu Geflügel oder Fisch. Stachelbeerkompott schmeckt sehr gut mit frischem Ingwer oder etwas Zimt.

Jostabeere

Farbe tiefschwarz
Familie Stachelbeergewächse
Botanisch Ribes nidigrolaria
Erntezeit Juli

Botanik Die Jostabeere, auch *Josta* oder *Jochelbeere* genannt, ist ein Additionsbastard aus der Schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere. Insgesamt gibt es fünf Sorten der Josta. Die Früchte wachsen in Rispen und ähneln in Form und Geschmack der Schwarzen Johannisbeere, sie werden jedoch etwas größer. Sie besitzen eine tiefschwarze Farbe, ein süßes Aroma und einen hohen Vitamin C-Gehalt.



Genuss Die Josta eignet sich neben dem Rohgenuss hervorragend zur Herstellung aromatischer Konfitüren, Marmeladen und Säfte. Eine langfristige Frostung ist ohne Qualitätseinbußen möglich.