

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 7-8

Artikel: Das rote Beerenwunder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724957>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das rote Beerenwunder

Würzig ist ihr Duft, ihr Aroma berauschend. Und dann die süss-saure Explosion im Gaumen. Die Himbeeren sind ein Geschenk des Sommers an alle Genussfreudigen.



I Pralle, saftgefüllte Kügelchen in einer weichen Hülle, die gerade fest genug ist, um beim Pflücken standzuhalten, im Mund indes bei leichtem Druck gegen den Gaumen zu platzen und ihr köstliches Aroma freizugeben: Himbeeren, die zarteste Verführung in der Beerenfamilie, sind Früchte der Superlative.

Ja, auch was den Preis angeht. Die zarten Hübschen müssen wegen ihrer Druckempfindlichkeit per Hand geerntet, locker nebeneinander sorgfältig in Schälchen gelegt und sofort gekühlt werden, andernfalls würden sie zusammenfallen. Himbeeren sind so sensibel, dass sie für Tiefkühlkost einzeln vorgefrosten werden müssen, bevor sie eingefroren werden können.

Dieses Aromabömbchen ist vermutlich eine uralte Asiatin, noch genauer: Es stammt wohl ursprünglich aus Ostasien. Wo es mehr als zweihundert Himbeerarten gibt. Wir in Europa kennen nur eine einzige Spezies, die demgemäss dann auch einfach als Europäische Himbeere in die Botanik eingegangen ist.

Ein Früchtchen mit mehreren Kernen

Rubus idaeus wird manchmal auch Harnbeere, Honigbeere oder Himpelbeere genannt, falsch ist alles. Die Himbeere ist nämlich botanisch gesehen gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelsteinfrucht. Sie besteht also nicht aus einer Fruchthülle mit mehreren Kernen im Inneren, sondern vielmehr aus vielen kleinen, aneinanderliegenden Früchtchen, die jeweils nur einen Kern beinhalten.

Diese Kernchen aber sind die einzigen Wermutstropfen in diesem Genusshimmel. Weil sie nämlich gerne in den Zähnen andocken – als Sand im Getriebe. Darum wird dieses köstliche Früchtchen in der Haute Cuisine häufig als Mark verwendet: Himbeeren mit oder ohne Puderzucker durch ein Haarsieb streichen. Und anschliessend mit «Eau de vie de framboise» parfümieren. Denn auch in flüssiger Form ist die Himbeere unschlagbar.



Himbeer-Griess-Kuchen mit Vanilleglace

Dessert, ergibt ca. 16 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Zutaten

50 g Butter
100 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Eier
½ dl Milch
110 g Mehl
110 g Hartweizengriess
½ Päckli Backpulver
300 g Himbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

→ Eine quadratische Springform von ca. 23 cm oder eine runde Springform von ca. 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, Rand fetten.

→ Butter in einer Schüssel weich rühren, Zucker, Vanillezucker und Salz darunter rühren. Ein Ei nach dem andern darunter

rühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch dazugiessen, darunter mischen. Mehl, Griess und Backpulver mischen, darunter mischen.

→ Himbeeren sorgfältig darunter ziehen, Masse in die vorbereitete Form verteilen.

→ Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Formenrand entfernen, auf ein Gitter schieben, etwas abkühlen.

→ Kuchen in 16 Stücke schneiden, mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Noch lauwarm mit Vanilleglace servieren.

Haltbarkeit: in Alufolie verpackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Energiewert /Stück:

ca. 521 kJ/121 kcal
4 g Fett; 3,2 g Eiweiss; 18 g Kohlenhydrate

Was Himbeeren bewirken

Allergien

Wer gegen Birkenpollen allergisch ist, reagiert häufig auch auf Mandeln, Pfirsiche oder Himbeeren. Der Grund ist die Ähnlichkeit der allergieauslösenden Eiweisse – der Körper kann diese nicht unterscheiden.

Cholesterin

Die sekundären Beereninhaltsstoffe verhindern, dass sich Cholesterin an den Arterienwänden ablagert.

Diabetes

Himbeeren haben einen sehr niedrigen glykämischen Index von 30.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die süssen Beeren beugen Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen vor, weil ihre Inhaltsstoffe Ablagerungen an den Gefässwänden entgegenwirken. Die in Himbeeren reichlich vertretenen, zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörenden Phenolsäuren und Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) sind wirksame Bakterien- und Virenkiller. Die in Him-, Erd- und Brombeeren enthaltene Ellagsäure hat sich als wirksamer Krebshemmer erwiesen.

Übergewicht

Zwar enthalten Himbeeren nur 33 Kalorien pro 100 Gramm, aber immerhin 2 Gramm Fruchtzucker. Trotzdem ist wegen (ungesüsster) Himbeeren noch niemand dick geworden. Dafür enthalten Himbeeren wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Provitamin A, Vitamin B, E und C.

Verdauung

Die süsse Frucht reguliert die Verdauung und kann Nieren- und Blasenleiden erleichtern. Sie weist so viele gesunde Wirkstoffe auf, dass unsere Vorfahren sie bereits zu Heilzwecken nutzten. Getrocknet kam sie als schweisstreibendes Mittel bei Fieber zum Einsatz. Sie schaffte Erleichterung bei Sodbrennen und half beim Aufbau einer gesunden Darmflora. Bei Durchfall sollte man die Blätter als Tee trinken.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop