

## Ernährungstipp von Karin Maring

Monat	Juni 2019
Thema	Himbeeren
Titel- vorschlag	Rot und lecker...
Text	<p>Bienen und Schmetterlinge lieben den Nektar der Blüten. Wir freuen uns auf die frischen, farbintensiven Sommerfrüchte: Zwischen Juni und September ist Saison für heimische Himbeeren. Jede Beere ist eine herrliche Ansammlung einzelner, kleiner Steinfrüchte.</p> <p>Bereits im Altertum war die Pflanze aus der Familie der Rosengewächse als Heilpflanze bekannt. Die Früchte sind vitamin- und mineralstoffreich. Sie haben einen relativ geringen Zuckergehalt und deswegen nur halb so viel Kalorien wie beispielsweise Weintrauben. Das in Himbeeren enthaltene Spurenelement Eisen kann durch das ebenfalls vorkommende Vitamin C besonders gut im Körper verwertet werden. Die Blätter der Pflanze sind gerbstoffreich und werden für entzündungshemmenden Tee genutzt. In der Naturheilkunde finden darüber hinaus auch heute noch die Blüten und Wurzeln ihren Einsatz. Der Fruchtsirup dient der Färbung und Geschmacksverbesserung von Arzneimitteln.</p> <p>Himbeeren werden reif geerntet, weil sie nicht nachreifen würden. Die empfindlichen Früchte sind nur kurze Zeit lagerfähig- also besser sofort essen, einfrieren oder verarbeiten. In der norddeutschen Roten Grütze dürfen sie keinesfalls fehlen!</p> <p>Das Aroma frischer Früchte lässt sich prima in kalt gerührter Himbeerkonfitüre konservieren: 250 g Himbeeren und 250 g Gelierzucker 1:1 mit dem Mixstab 3 Min- und nach 5 Min Pause nochmals 3 Min pürieren. Danach in vorbereitete Gläser abfüllen und verschließen. Konfitüre hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank. Guten Appetit!</p>
Textlänge	1496 incl. Leerzeichen
Verfasst	ET 77- 12.05.2019/ km