

# Himbeeren

Juli - September

Im Obstanbau unterscheidet man einmal tragende Sommer- von mehrmals tragenden Herbsthimbeeren. Neben den typisch hellroten Himbeersorten gibt es auch schwarze oder gelbe. Bei den Himbeeren ist der niedrige Kaloriengehalt erwähnenswert - 100 Gramm frische Himbeeren haben lediglich 34 kcal. Die Früchte bestehen zu rund 85 Prozent aus Wasser.

**Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:** Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt wirken sie positiv auf die Verdauung. Zudem wird das Immunsystem gestärkt, die Harn- und Galleabsonderung wird unterstützt, Krebs kann vorgebeugt werden, der Körper wird belebt, der Stoffwechsel angeregt und die Inhaltsstoffe der Himbeere schützen die Blutgefäße.

## Lagerung

Himbeeren sind sehr empfindlich und nicht für eine längere Lagerung geeignet. Am besten sollte man sie noch am Tag der Ernte bzw. des Einkaufs verzehren oder verarbeiten.

Ist dies nicht möglich, halten sich Himbeeren ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Beschädigte Exemplare auf jeden Fall vorher aussortieren, da diese besonders leicht Schimmel ansetzen können.

Himbeeren aus dem Garten sollte man nicht waschen. Durch das Wasser verlieren die Früchte stark an Aroma und werden wässrig. Lässt sich das Waschen nicht vermeiden, spült man die Früchte mit einer sanften Brause kurz durch. Himbeeren nicht im Wasser liegen lassen. Außerdem müssen die Himbeeren trocken sein bevor man sie im Kühlschrank lagert.

Zur Lagerung verwendet man am besten ein Körbchen aus Pappmaschee oder einem ähnlichen, luftdurchlässigen Material. Keinesfalls sollte man Metallschüsseln verwenden.

Eine längere Lagerung kann man durch Einfrieren erzielen: Dazu die Himbeeren waschen, trockentupfen und dann einzeln auf einer mit Folie belegten Unterlage (Küchenbrett, Platte) einfrieren.

Die vollständig durchgefrorenen Beeren in eine Gefrierdose geben, sie können dann je nach Bedarf auch einzeln entnommen werden.

Beeren für Fruchtsaucen können auch püriert eingefroren werden. Wer kleine Portionen man, kann sie in Einwürfel-Formen einfrieren.

## Rezeptvorschläge

### Himbeersirup

#### Zutaten:

1.500 g Himbeeren  
750 ml Wasser  
3 EL Zitronensaft  
1.500 g Zucker

#### Zubereitung:

Himbeeren mit Wasser und Zitronensaft mischen, abdecken, über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag den Saft abgießen, Früchte auspressen. Den Saft mit 1.500 g Zucker mischen, aufkochen, ca. 5 Minuten kochen lassen, in vorbereitete Gläser abfüllen.

### Himbeergelee

#### Zutaten:

1 kg frische Himbeeren  
7 EL Zitronensaft  
Gelierzucker (Menge ist abhängig von Fruchtsaft- oder Fruchtmusmenge), im Verhältnis 1:1

#### Zubereitung:

Nachdem die Himbeeren gewaschen und geputzt wurden, werden sie durch ein Passiersieb gedrückt, das auf einem Topf steht. Dabei entsteht auf der Unterseite des Siebes das Fruchtmus, das ebenfalls für das Gelee verwendet werden kann. Wer nur reinen Saft dazu nutzen möchte, entfernt das Fruchtmus.

Anschließend wird die gleiche Menge an Gelierzucker sowie der Zitronensaft hinzugefügt und miteinander vermischt. Bei schwacher Hitze sollte die Masse unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht werden. Der Kochvorgang sollte dabei vier Minuten nicht überschreiten. Zum Schluss wird das heiße Gelee in heiß ausgespülte Gläser verteilt. Diese werden dann fest verschraubt und auf den Kopf gestellt.

#### Tipps zur Variation:

Himbeeren lassen sich mit anderen Beerenfrüchten, wie zum Beispiel Brombeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren hervorragend kombinieren. Auch der Zusatz einer Vanilleschote oder alternativ eines Päckchens Vanillezuckers während des Kochvorgangs verfeinert den Geschmack des Gelees.



© iStock / Marija Stepanovic



© iStock / Marica