












JAN	FEB	MÄR	APR
			
MAI	JUN	Juli	AUG
			
SEP	OKT	NOV	DEZ
			



Regio



Importe

Beschreibung

Die blauschwarze Brombeeren wachsen an dornigen Büschen wild an sonnigen Waldrändern, werden aber kultiviert.

Eine Vollreife Brombeere erkennt man daran, dass sie sich leicht vom Stiel lösen lässt. Brombeeren enthalten im Schnitt mehr Zucker als Himbeeren, an Fruchtsäuren vor allem Isozitroensäure und Apfelsäure.



Anwendung

Auch Brombeeren schmecken am besten frisch, mit Vanilleeis zum Nachtisch serviert oder als sommerlicher Kuchenbelag. Dieses sind nur einige Dessert Ideen. Man kann aber noch einige weitere tollen Sachen aus ihnen herstellen, wie Konfitüren, Fruchtwein, Brombeerlikör, Saft, Pürree, Dressing. Aber auch die Brombeerblätter sind ein Genuss als Tee.

Geschmack

Brombeeren schmecken je nach Sorte und Größe süß-herb-würzig, fruchtig und saftig. In Brombeeren sind wertvolle Inhaltsstoffe, wie Provitamin A, Zudem wertvolle bioaktive Substanzen wie Anthozyane (Pflanzenfarbstoffe) und Polyphenole, darunter die wertvolle Ellagsäure (Gerbstoffe); beiden wird ein Wirkstoff vor Krankheitserregern nachgesagt.

