
Beeren

Vitamin-C-Bomben für Ihre Gesundheit

Im Sommer sind unsere Gärten prallvoll mit bunten Früchten. Reife, frische Beeren liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. 100 g Rote Ribisel enthalten etwa 35 mg Vitamin C und 100 g schwarze Ribisel sogar bis zu 200 mg. Zum Vergleich: In 100 g Orangen stecken ca. 50 mg Vitamin C.

Mit Beeren vorsichtig umgehen

Beeren sind sehr empfindliche Früchte. Sie sollten sie immer am Tag der Ernte verarbeiten. Nicht (Himbeeren) oder nur vorsichtig waschen und dabei nicht zu stark zusammendrücken.

Beeren haltbarmachen

Ob getrocknet, als Marmelade, Gelee, Sirup, Chutney, Saft, Mus, Kompott, Essig, Senf oder tiefgefroren – Beeren lassen sich vielseitig verarbeiten.

Für die Marmelade passieren statt mixen

Bei Beeren mit Kernen wie z.B. Himbeeren und Brombeeren die Masse nicht mixen, sondern passieren, da durch das Mixen die Kerne zerstört werden und der Geschmack beeinträchtigt wird.

Trocknen intensiviert den Geschmack

Beeren schmecken als Trockenobst sehr gut. Die Früchte am besten im Dörrapparat trocknen. Sie können die Beeren auch auf Siebe bzw. Bleche legen und in der Sonne trocknen. Während des Trockenvorgangs an der Luft die Beeren mehrmals aufschütteln und wenden. Das Trocknen an der Luft dauert wegen dem hohen Wassergehalt der Früchte allerdings sehr lange und es besteht hier die Gefahr, dass die Beeren zu faulen beginnen.

In Alkohol einlegen

Gemischtes Beerenobst können Sie in Alkohol einlegen und so die Nachspeisen im Winter mit Ihrem Beerencocktail bereichern. Früchte verlesen und nur bei Verschmutzungen vorsichtig waschen.

Faustregel: Auf 1 kg vorbereitetes Obst rechnet man ½ bis 1 kg Zucker und 750-1.000 ml Alkohol (mindestens 54 Vol.-%).

Beeren mit der entsprechenden Menge Zucker vermischen und zugedeckt 1-2 Stunden durchziehen

lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Früchte mit dem Saft in die vorbereiteten Gläser füllen, mit Alkohol fingerbreit übergießen und verschließen. Die Früchte müssen vor der Entnahme 3-4 Wochen reifen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können. Die Haltbarkeit ist vom Zucker und Alkoholgehalt abhängig und beträgt zwischen 3 Monaten und einem Jahr.

Die restlichen Früchte sollten nach der Fruchtentnahme immer gut mit Alkohol bedeckt sein. Die übrig gebliebene Einlegeflüssigkeit schmeckt hervorragend als Likör.

Einfrieren und Auftauen

Beeren lassen sich gut einfrieren. Damit die Beeren nicht zusammenkleben, ist es empfehlenswert, die Beeren einzeln vorzufrosten. Legen Sie die Beeren auf ein Tablett oder Blech und lassen Sie diese im Tiefkühlfach anfrieren. Dann erst in Gefrierbeutel füllen.

Wenn Sie die Beeren roh essen möchten, dann sollten Sie diese in eine Schüssel geben und zugedeckt im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Beeren zum Belegen von Kuchen und Torten mit Geleeüberzug können Sie im gefrorenen Zustand darauf verteilen und dann mit Gelee überziehen. Durch den luftdichten Geleeabschluss tauen die Beeren langsam auf und so bleiben Farbe und Form besser erhalten.

Gut kombiniert

Brombeeren passen zu Limetten, Pfirsichen und Holunderbeeren. Ideale Gewürze sind Zimt, Nelken und Ingwer. Heidelbeeren schmecken gut mit Ribiseln, Limetten, Zitronenmelisse, Zimt oder Nelken.

Rote Ribiseln harmonieren mit Himbeeren, Marillen und schwarzen Ribiseln. Die beste Würze geben Vanille, Zitronengras, Ingwer, Portwein und Cassis. Schwarze Ribiseln harmonieren mit ihren roten Verwandten, mit Himbeeren, Äpfeln und Birnen. Nelken, Zimt, Cassis und Whisky unterstreichen ihr Aroma. Stachelbeeren harmonieren mit Minze, Ingwer, Zimt, Zitronenschale und einem Hauch Sternanis.

Beeren hinterlassen Spuren

Wer beim Einkochen unerwünschte Spuren hinterlassen hat, bearbeitet die Flecken am besten vor dem Waschen mit Essig oder beträufelt die Stelle mit Zitronensaft.

Rezepte

Himbeer-Stachelbeer-Marmelade

Zutaten: 750 g Himbeeren, 250 g Stachelbeeren, 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Stachelbeeren waschen und abtropfen lassen. Mit den Himbeeren pürieren und passieren. Gelierzucker zugeben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen. Die heiße Marmelade sofort in Gläser füllen. Gut verschließen und auf den Kopf gestellt auskühlen lassen.

Brombeer-Zwetschken-Marmelade

Zutaten: 500 g Brombeeren, 500 g Zwetschken, 500 g Gelierzucker 2:1, 1 kleine Zimtrinde, 3 Nelken, 1 Schuss Rum, etwas Zitronensaft

Zubereitung: Brombeeren verlesen und ev. vorsichtig waschen. Zwetschken waschen und entkernen. Beides mit den Gewürzen in einen Topf geben und etwas kochen lassen. Dann mit Gelierzucker vermengen und noch weitere 5 Minuten kochen. Gewürze entfernen, Marmelade mit dem Pürierstab mixen. Einen Schuss Rum und Zitronensaft dazugeben und sofort in saubere Gläser abfüllen.

Schwarze Ribiselgelee mit Rotwein

Zutaten: 2 kg Ribisel, ¼ l Wasser, 120 g Zucker, Saft von 2 Zitronen, 1 Zimtrinde, 3 Nelken, ¼ l Rotwein, 800 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Ribisel abrebeln, waschen und mit Wasser, Zimtrinde, Nelken und Zucker so lange kochen, bis sie aufplatzen. Den Saft auf einem Leinentuch oder sauberem Geschirrtuch abrinnen lassen. Am nächsten Tag den Saft, es ist ca. 1 Liter, mit dem Rotwein, Zitronensaft und Gelierzucker mischen, und unter ständigem Rühren und Schaumabschöpfen ca. 15 Minuten kochen. Sofort in die Gläser füllen und verschließen.

aus „Wir kochen Sie ein“, Ilse & Hans Gutmann

Ribiselsenf mit Zitronenthymian

Zutaten: 500 g Rote Ribisel, 300 ml Apfelsaft, 400 g Zucker, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL ganze Senfkörner, 5 EL Senfpulver, Saft und geriebene Schale einer Zitrone, 1 TL Salz, 2 EL Estragonenf, einige Zweige Zitronenthymian

Zubereitung: Ribiseln mit Apfelsaft kurz aufkochen und durch ein Sieb passieren. Die passierte Masse mit Zucker, Balsamicoessig, Senfkörnern und Zitronensaft und -schale in einem weiteren Topf 10-15 Minuten marmeladenartig einkochen. Topf vom Herd nehmen und Senfpulver, Salz und Senf unterrühren. In die vorbereiteten Gläser je einen kleinen Thymianzweig legen und mit der heißen Fruchtmasse auffüllen. Die Gläser verschließen und für ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Tipp: Der Ribiselsenf schmeckt sehr gut zu Weich- oder Ziegenfrischkäse. Nach der gleichen Rezeptur kann auch Brombeer-, Kirschen-, Weichsel-, Dirndl- oder Hagebuttensenf hergestellt werden.

aus „Obst haltbar machen“, Marianne Obermair und Romana Schneider

Pikante Beeren süß-sauer

Zutaten: 2 kg feste Beeren (Heidelbeeren, Stachelbeeren, Ribiseln, Jostabeeren etc.), 100 g Honig, 200 ml Wasser oder fruchtiger Rotwein, 500 g Gelierzucker 2:1, 600 ml Rotwein- oder Beerenessig, 2 Zimtstangen, 1 EL Gewürznelken, 6 Neugewürzkörner, 2 Lorbeerblätter, 20 ml passender Beerenbrand

Zubereitung: Die Beeren verlesen, vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Essig mit Wasser, Zucker, Honig und den Gewürzen zum Kochen bringen, die Beeren einlegen und kurz aufkochen lassen (ca. 1-2

Minuten). Mit dem Lochschöpfer aus dem Sud heben und in vorbereitete Gläser schichten. Den Sud einkochen bzw. einreduzieren, den Beerenbrand begeben und leicht überkühlt über die Beeren hinzugießen. Verschließen und kühl lagern. Nach ca. 2-3 Wochen sind die Beeren genussfertig. aus „Obst haltbar machen“, Marianne Obermair und Romana Schneider

Nektarinen-Brombeer-Kompott

Zutaten für etwa 2 Liter: 2 kg Nektarinen, 500 g Brombeeren, 300 g Zucker, 2 Zimtstangen, 1 Vanilleschote, Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen, Schote und Mark mit 1 ¼ l Wasser, Zucker und Zimtstangen bei mittlerer Hitze kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen und abseihen. Zimtstangen für die weitere Verwendung in kleine Stücke brechen.

Nektarinen waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Brombeeren behutsam waschen, auf Küchentuch abtropfen lassen. Früchte in Gläser schichten. Dazwischen die Zimtstangen geben. Zitronensaft in den Zuckersirup rühren und über die Früchte geben.

Gläser gut verschließen, in eine etwa 2 cm hoch mit Wasser gefüllte Pfanne geben und in das auf 175 °C vorgheizte Rohr stellen. Sobald in den Gläsern Perlen aufsteigen, 20 Minuten sterilisieren. Nach 10 Minuten die Temperatur ausschal