

Kräuterwissen August 2015

# EGK Newsletter

## Brombeere

Brombeere = *Rubus fruticosus* / Rosengewächs = Rosaceae  
Flurnamen & volkstümliche Bezeichnungen: Bromele, Ramabeer, Roam, Braunbeer

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Aus fossilen Funden weiss man, dass die Brämberi (aus dem althochdeutschen) seit frühester Zeit auf dem Speisplan der damaligen Kulturen stand. Als Beispiele finden sich in den Aufzeichnungen des griechischen Dramatikers Aischylos (um 525 – 456 vor Christi) wie auch beim griechischen Arzt Hippokrates (um 460 – 357 vor Christi) Hinweise – dass Brombeeren seit frühester Zeit auf dem Speiseplan des Menschen – sprich der antiken Kulturen gestanden haben müssen. Erwähnenswert sei an dieser Stelle der in verschiedenen Quellen gemachte Hinweis, dass diese Früchte bei den alten Griechen als Mittel gegen Gicht verabreicht wurden.

Wie dem auch immer sei, die verschiedenen Arten/Sorten hatten seit jeher eine recht grosse Bedeutung – und dies ohne moderne medizinische Studien – welche bis in die heutige Zeit nachhält.



## Botanik und Kultur

«Auf in die Brombeeren! Herbstliche Freude, fröhlicher Ferientag im Wald. In ihrem buntesten Gewand liegt die von der Oktobersonne vergoldete Landschaft vor uns. Im Hochwald und seinen Lichtungen kriechen die Brombeerstauden zwischen Farnwedeln und Haselstauden. Wer sie im Garten zähmen will, braucht gute Handschuhe». Besser als es der Drogist und exzellente Pflanzenkenner Robert Quinche (1906 – 1993) in seinen Schriften zum Ausdruck bringt, kann man die unbändige Wuchskraft der Brombeere nicht auf einen Nenner bringen. Man findet diesen halbimmergrünen Strauch, mit seinem sehr unterschiedlichem Wuchs und den stacheligen Trieben an vielerlei Gegenden an, wie z. B. an Waldrändern, Gebüschchen, aber auch an steinigen Orten. Die Pflanze wächst als Strauch, welche gut und gerne über 2 Meter hoch werden kann. Die Blütezeit erstreckt sich vom Wonnemonat Mai bis in den Herbstmonat September hinein. Im Sommer öffnen sich die rosafarbenen bis weissen Blüten in Büscheln, gefolgt von den saftigen, schwarzen und sehr schmackhaften Beeren. Die Pflanze ist sehr winterhart und treibt auch bei starkem Rückschnitt, immer wieder gut aus. Es sei an dieser Stelle noch der Hinweis gemacht, dass für den professionellen Anbau vielfach stachellose Zuchtformen verwendet werden. Diese benötigen ein Spalier, um sie in ihrem kräftigen Wuchs unterstützen zu können.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Brombeergelee und Brombeersirup - wirken wohltuend auf die Schleimhäute der Atmungsorgane, bei Heiserkeit und bei Halsschmerzen. Mit ihren Vitaminen kann die Brombeere bei Erkältungen und auch bei leichten Grippefällen rasch Linderung bringen. Ausser den Beeren werden auch die Blätter verwendet. Diese dienten in früheren Zeiten als Ersatz für Schwarztee und halfen auch bei leichtem Durchfall.

Verwendet werden in der Naturheilkunde neben den Beeren und den Blättern wie bereits erwähnt, auch die Wurzeln und die Wurzelrinde.

Die medizinischen Indikationen werden wie folgt beschrieben – innerlich bei Hämorrhoiden und bei Blasenentzündungen und äusserlich bei wundem Hals, Zahn- und Mundgeschwüren.

## Verwendung in der Küche

Man benötigt zum Sammeln von Brombeeren in der freien Natur gute Kleidung und auch gutes Schuhwerk, denn die Dornen sind zahlreicher als die Beeren. Aus diesen Beeren lassen sich köstliche Desserts, Konfitüren, Sirup und vielerlei mehr herstellen. Als Kuchenbelag, für Saft und feine Liköre – die wohlschmeckenden Früchte lassen sich zu vielerlei «gluschtigen» Köstlichkeiten verarbeiten. Als kleine Beispiele sollen an dieser Stelle noch erwähnt werden: Die Beeren eignen sich sehr gut zum Aromatisieren von Essig, wie auch zum Färben von Weingetränken.

Brombeertee aus getrockneten Brombeerblättern hergestellt, können als Haustee wie auch als Beimischung mit einem anderen Kraut verwendet werden.

Man darf ruhig sagen – Brombeeren haben ein recht grosses und teils noch nicht entdecktes Potential für eine moderne und ausgewogene Küche.



## Rezept

### Brombeerkuchen Für eine Springform von 24 cm

#### Zutaten Mürbteig

- 200 g Weissmehl
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter, kalt
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 2 – 3 EL Wasser

#### Zutaten Guss

- 3 Eier
- 60 g Zucker
- 1 Briefchen Vanillezucker
- 100 g ½ fett Quark
- 150 g Brombeeren

#### Zutaten Belag

- 100 g Brombeeren

#### Mürbeteig

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Von Hand zu einer gleichmässigen krümeligen Masse verreiben. Ei aufschlagen. Zucker, Ei und Wasser begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Nicht kneten. Teig in Klarsichtfolie packen, mindestens 30 Minuten kühl stellen. Springform ausfetten und mit Mehl bestäuben. Teig auswallen, etwa 3 cm grösser als der Boden der Springform. Teig in die Springform legen, den Rand hochziehen und gut andrücken. Mit einer Gabel einstechen. Kühl stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

#### Guss

Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Quark und Brombeeren dazugeben, kurz weiter schlagen (bis die Brombeeren zerkleinert sind). Guss auf dem ausgewallten Teig verteilen.

#### Belag

Brombeeren auf dem Guss verteilen. Springform bei 180 °C für 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.