

Kräuterwissen September 2016

EGK Newsletter

Himbeere

Himbeere – *Rubus idaeus* / Rosengewächs = Rosaceae
Flur- und Volksnamen: Himmere, Humpele, Imperi, Hinti

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die Himbeere ist bereits seit dem frühen Altertum als Heil- und Nutzpflanze weitherum bekannt. Bereits um das Jahr 1600 herum hat der niederländische Gelehrte und Botaniker Clusius in seinen Werken zwischen verschiedenen Arten – rot- und gelbfruchtigen Sorten – unterschieden. Im Mittelalter wurde sie vor allem in Herrschaftsgärten und in Klöstern kultiviert. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass dadurch auch die Namensgebung einzelner Himbeersorten beeinflusst wurde. Preussen, Lloyd George und auch Wilson sind klingende Sortennamen, die auf die Herkunft hinweisen.

Eine kleine und amüsante Anekdote über die Himbeere möchten wir Ihnen nicht vorenthalten. Der bekannte Drogist und Herborist Robert Quinche (1906-1993) beschrieb in seiner Schriftenreihe «Wildfrüchte» (Ott Verlag) die Ernte von Himbeeren folgendermassen: «Ende Juli, nach einem heissen Tag, hatten wir wie geplant vor, am Abend zum Himbeerpflücken (in die Beeren zu gehen). Die Sonne war schon hinter dem Jura verschwunden, als ich das kleine, von Tannen umsäumte Tälchen erreichte. Reichlich mit leuchtenden, saftigen Früchten behangen, luden die Himbeerstauden zur Ernte. Nur eines störte das einladende Bild. Ganze Mückenschwärme hatten sich ebenfalls diesen Ort ausgesucht, um ihren Sommernachtstraum zu tanzen. Es schien mir, diese wollten meine Geduld und meine Nerven auf eine harte Probe stellen und mich zu einer raschen Flucht bewegen. Doch der kleine Korb an meinem Arm füllte sich zusehendes mit schmackhaften Himbeeren und diese gaben mir den notwendigen Mut zum Ausharren und den lästigen Mücken zu trotzen». Aus dieser kleinen Geschichte können Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sehen: Manchmal braucht es im Zusammenspiel mit der Natur etwas Hartnäckigkeit, um gut ernten zu können.

Botanik und Kultur

Etwa 250 Arten nur sommergrüne, halb immergrüne und vollständig immergrüne Sträucher und auch Kletterpflanzen von Himbeeren (und auch Brombeeren) sind weltweit verbreitet. Um den Gartenfreund den Himbeeranbau leicht und angenehm zu machen, empfehlen wir die Pflanzung am Spalier. Zwischen zwei starken, fest eingeschlagenen und verankerten Pfählen zieht man in der Länge drei Drähte, am besten mit Drahtspanner. In Abständen von 50 cm pflanzt man die Himbeersträucher, die man nach der Pflanzung stark zurückschneiden muss. Durch diesen Rückschnitt verhindert man den Fruchtansatz im ersten Jahr. Dieser würde ohne diesen Rückschnitt sowieso nur eher kümmerlich ausfallen und dadurch kann die Entwicklung eines gesunden Wurzelstockes gefördert werden. Durch die Kulturform als Spalier ergeben sich bei den Himbeeren einige Vorteile: Man kann sie effizienter düngen, besser kultivieren und am Schluss auch bequemer ernten. Zieht man die Himbeeren nicht am Spalier, hat man schon nach sehr kurzer Zeit einen eher urwaldähnlichen Eindruck, wenn man sich seine Himbeeren ansieht und ernten will.

Die Himbeere ist in unseren Breitengraden mehrheitlich ein sommergrüner Scheinstrauch. Dieses Gehölz ist winterhart und benötigt einen gut besonnten Standort. Die aufrechten Sprossachsen werden alljährlich aus dem überwinternden Rhizom neu gebildet. Sie blühen und fruchten im zweiten Jahr (selten bei einigen Kultursorten schon im ersten Jahr) und sterben nach der Fruchtreife ab.

Im Gegensatz zur Brombeere bewurzeln sich die Triebe nicht an der Spitze. Die dünnen, weichen Stacheln dienen nicht dem Klettern. Himbeersträucher sind eigentlich recht anspruchslos. Hin und wieder ein Kontrollblick auf mögliche tierische Schädlinge und je nach Wetterlage auch Mehltau danken uns die Pflanzen aber mit einem reichen Fruchtbehang. Eine Behandlung im Abstand von zirka sieben bis zehn Tagen mit Brennnesseleltee wirkt übrigens fast wie ein kleines Wundermittel gegen vorgenannte Schädlinge und den Mehltau.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Indikationen der Himbeere werden in verschiedenen, teils auch sehr alten Büchern übereinstimmend wie folgt beschrieben: Innerlich bei Durchfall und zur Geburtsvorbereitung (Blätter), deshalb wird sie Schwangeren gerne in den letzten drei Monaten vor der Entbindung verabreicht. Äusserlich wird sie oft bei kleineren Wunden, Bindehautentzündungen und bei leichten Verbrennungen empfohlen. Der Gehalt an verschiedenen wertvollen Vitaminen und Fruchtsäuren soll zudem die Abwehrkräfte und die Wundheilung fördern. Allgemein weniger bekannt ist, dass mit Extrakten aus den Himbeeren, wie die Himbeere im Volksmund auch etwa genannt wird, einige Medikamente aromatisiert werden. Essenzen, die aus den Himbeeren gewonnen werden, sind zudem wichtige und natürliche Bestandteile von Badezusätzen und von Shampoos.



Verwendung in der Küche

Himbeerprodukte und -aromen spielen in unserem (Küchen-)Alltag eine grosse Rolle. Sei dies ab Staude direkt in den Mund oder in der modernen Küche. Verwendet werden wie in der Komplementärmedizin neben den Früchten auch die jungen Blätter. Konfitüren, Gelées, Sirupe und Joghurts aus Himbeeren, Kuchen, Torten, feine Kleingebäcke und auch als Dessertcreme eignen sich die süssen Früchte – es lassen sich viele gluschtige Speisen daraus herstellen. Auch in der Nahrungs- und Getränkeindustrie hat die Himbeere als wertvolle Frucht ihren festen Platz gefunden. Limonaden, Weine und Liköre – Himbeeren sind Begleiter vom Apéro bis zum Kaffee.



Rezept

Himbeer-Eiscake für eine Cakeform von 22 cm Länge

Zutaten

- 250 g Himbeeren
- 8 EL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g griechischer Jogurt
- 2,5 dl Rahm
- 3-4 Meringuesschalen (je nach Grösse)

Die Cakeform mit Klarsichtfolie auskleiden.

4 bis 6 Himbeeren für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Himbeeren pürieren.

Zitronensaft und Jogurt zu den pürierten Himbeeren geben und umrühren. Den Rahm steif schlagen. Ca. 1 dl geschlagenen Rahm unter die Himbeermasse ziehen. Die Meringuesschalen in der Hand zerdrücken, zu dem restlichen Rahm geben und unterziehen.

Die Himbeermasse in die Cakeform geben. Dann den Rahm mit den Meringuesschalen darüber verteilen, glattstreichen.

Die Cakeform für mindestens 3 Stunden in den Tiefkühler stellen.

Zum Servieren den Eiscake stürzen, die Klarsichtfolie entfernen, in Scheiben schneiden und mit einer Himbeere garnieren.

Tipp: Wurde der Eiscake länger als einen halben Tag tiefgekühlt, muss man ihn vor dem Servieren ca. 30 Minuten in der Form in den Kühlschrank stellen.