



# HEIMVORTEIL: BEERENOBST

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



**LAND-WISSEN**<sup>de</sup>  
FÜR SIE AUFGEABELT

# HEIMVORTEIL: BEERENOBST

## Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

### INHALT



		Seite
1.	<b>Herkunft und Geschichte des Beerenobstes</b>	3
2.	<b>Johannisbeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	4
3.	<b>Heidelbeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	8
4.	<b>Jostabeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	12
5.	<b>Preiselbeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	13
6.	<b>Holunderbeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	16
7.	<b>Stachelbeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	20
8.	<b>Brombeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	23
9.	<b>Himbeere</b> Anbau, Verwendung und Inhalt	26
10.	<b>HEIMVORTEIL: BEERENOBST</b> Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	29

# Herkunft und Geschichte des Beerenobstes

## Nicht alle Beeren sind Beeren!

Es beginnt sogleich mit der bekannten Erdbeere. Bei dieser Frucht handelt es sich – aus Sicht der Botaniker – nicht um eine Beere. Vielmehr handelt es sich um eine Sammelnussfrucht. Diese botanische Spitzfindigkeit trifft auf weitere „Beeren“ zu. Aus diesem Grund hat sich der Begriff des Beerenobstes etabliert. Er schließt auch die Erdbeere (Sammelnussfrucht)

(siehe extra Publikation [Heimvorteil: Erdbeere](#)), die Him- und Brombeeren (Sammelsteinfrucht) und die Holunderbeeren (Steinfrucht) mit ein.

## Genuss aus der Steinzeit

Bereits in der Steinzeit haben die Menschen sich von Beeren ernährt. Die erfrischende und süße Zukost stellte damals eine willkommene Abwechslung dar.

Heute erlebt die Steinzeit zumindest in der einen oder anderen Küche eine Renaissance. Denn die Paläo-Ernährung befasst sich mit genau dieser Ernährungsform. So kommen bei Menschen, die sich dieser Kostform zugetan fühlen, lediglich die Nahrungsmittel auf den Teller, die es bereits in der Steinzeit gab. Fleisch, Nüsse und eben Beeren. So finden sich zum Beispiel in Kanada Salatbars in Supermärkten, die mit als „Paläo“ gekennzeichnet sind.



## 2. Johannisbeeren: Anbau, Verwendung und Inhalt

### Geschichte

Es wird vermutete, dass die rote Johannisbeere aus verschiedenen Wildarten, die in Europa und Nordasien beheimatet sind, hervorgegangen ist. Bereits zu Beginn des 15. Jahrhunderts wird sie erstmalig genannt.

### Vielfalt im Garten

Es gibt heute ca. 50 verschiedene Johannisbeersorten. Sie unterscheiden sich hinsichtlich Wuchsform, Größe, Form der Beeren und des Geschmacks.

Johannisbeeren wachsen in Trauben oder Rispen mit bis zu 20 kleinen Beeren zusammen. Die bei uns angebotenen Johannisbeeren sind meistens rote oder schwarze Beeren. Neuerdings werden aber auch weiße Johannisbeeren angeboten.

### Säuregehalt bestimmt Geschmack

Der Geschmack wird vor allem durch den Säuregehalt bestimmt. Schwarze Johannisbeeren haben im Rohzu-

stand einen strengen Geruch und durch den hohen Gehalt an Gerbsäure ist der Geschmack recht herb. Die Weißen Johannisbeeren haben einen sehr milden Geschmack und sind leicht verträglich.

### Johannitag

Die ersten Roten Johannisbeeren sind um den Johannitag, dem 24. Juni reif. Durch die Züchtung neuerer Sorten hat sich die Ernte bis in den September verlängert.

### Frisch und gefroren

Rote Johannisbeeren sollten möglichst frisch verwendet werden. Sie lassen sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage aufbewahren.

Johannisbeeren lassen sich sehr gut einfrieren und sind dann bis zu einem Jahr haltbar. Dazu werden die Stiele entfernt und die Beeren quasi einzeln z. B. auf einem Backblech verteilt vorgefroren. Danach werden sie dann zum weiteren Gefrieren verpackt.

### Einfache Verarbeitung

Rote Johannisbeeren werden mit den Stielen gewaschen. Die Beeren zupft man am besten mit einer Gabel von den Rispen.

Frisch werden sie für Torten und Obstsalate verwendet. Johannisbeeren findet man in fast jeder "roten Grütze" und Beerenfruchtaufstrichen. Sie sind aber vor allem zur Herstellung von Saft, Sirup und Gelees geeignet.



### Einkochen

Durch den hohen Pektingehalt gelieren Fruchtaufstriche und Gelees mit Johannisbeeren besonders gut. Beim Entsaften brauchen die Beeren nicht von den Rispen gelöst werden.

Johannisbeersaft und -sirup eignen sich durch den hohen Fruchtsäuregehalt gut zum Mischen mit Mineralwasser oder auch mit Sekt. In der herzhaften Küche eignen sich Johannisbeeren besonders gut als Zutat für Soßen zu dunklem Fleisch, z. B. zu Rind oder Wild.

## Vitaminbombe

Johannisbeeren sind vitaminreich und ihre Aromastoffe sowie die erfrischende Säure wirken appetitanregend und stärken das Immunsystem.

Schwarze Johannisbeeren beinhalten fünfmal so viel Vitamin C wie Rote Johannisbeeren und dreimal so viel Vitamin C wie Orangen. Deshalb wird aus Schwarzen Johannisbeeren Saft hergestellt, den man besonders in der Erkältungszeit zur Unterstützung des Immunsystems schätzt.

Außerdem enthalten Schwarze Johannisbeeren Kalium, Eisen und Gerbsäure. Ihr Gehalt an Pektinen und Ballaststoffen unterstützt die Darmtätigkeit und wirkt blutreinigend.

Rote Johannisbeeren haben zwar weniger Vitamin C als schwarze, dafür aber deutlich mehr Zitronensäure, Pektine, Apfel- und Weinsäuren. Dadurch

schmecken sie säuerlich, sind aber nicht so herb.

Weißer Johannisbeeren werden seltener angebaut und sind deutlich süßer.

## Praktisches Einkochen

Für die Saft- oder Geleezubereitung können die Bee-

ren mitsamt den Stielen gekocht und ausgedrückt werden. Hier empfiehlt sich das Dampfsaften oder der Dampfgarer.

Der in den Schwarzen Johannisbeeren enthaltene Farbstoff Anthocyan färbt sehr intensiv, entstandene Flecken gehen schlecht raus. Deshalb Vorsicht bei der Zubereitung!

Aus Schwarzen Johannisbeeren lässt sich Likör herstellen - Bestandteil von zahlreichen Mischgetränken.

Rote Johannisbeeren finden sich in Cumberlandsoße, die unter anderem zu Wildgerichten passt.



## Einkaufstipp

Beim Einkauf ist die Qualität der Ware erkennbar an der sorgfältigen Pflückweise. Die Beeren sollen leicht glänzen, eine kräftige Farbe haben, prall aussehen und müssen noch auf den Stielen sitzen. Blasse Beeren schmecken fade.

## Anbau

Johannisbeersträucher stellen keine besonders hohen Ansprüche an den Boden und das Klima. Sie sind besonders winterfest, daher auch für hohe Lagen geeignet. Sie wachsen im Halbschatten, ertragreicher sind die Sträucher jedoch in der Sonne und in luftigen Lagen.

### Strauch oder Hochstamm

Neuerdings gibt es Johannisbeeren auch als Hochstämmchen, mit dichter und kompakter Krone. Sie beanspruchen zwar weniger Platz als Johannisbeersträucher, sind aber auch nicht so ertragreich und langlebig wie diese.

### Jung und ertragreich

Gepflanzt werden die Sträucher im Herbst, da Johannisbeeren recht früh austreiben. Rote Johannisbeeren tragen am besten an zwei- bis dreijährigem Holz. Schwarze Johannisbeeren tragen bereits an einjährigem Holz. Bei Trieben die älter als 4 Jahre sind, sollte nach der Ernte im Herbst/Winter ein kräftiger Verjüngungsschnitt erfolgen.

### **Verjüngungsschnitt...**

Der Rückschnitt der Pflanzen erfolgt am besten in der frostfreien Zeit im Herbst/Winter. Nach Innen wachsendes und sich berührendes Holz sollte entfernt werden. Der Schnitt wird optimal schräg, oberhalb einer Knospe, ohne diese dabei zu verletzen durchgeführt.

### **...roter Johannisbeeren &**

Sträucher der roten Johannisbeere sollten, wenn sie mehrere Jahre nicht beschnitten wurden, stark ausgelichtet werden. Dazu werden die zahlreichen Bodentriebe auf 8-12 Äste

reduziert, wobei zunächst das älteste Holz entfernt wird. Die alten Triebe erkennt man an dem dunklen kräftigen Holz. Schwache junge Triebe, die anhand ihrer hellen Farbe gut von den älteren Trieben unterschieden werden können, werden entfernt.



### **...schwarzer Johannisbeeren**

Schwarze Johannisbeeren tragen am besten an kräftigen, jungen Langtrieben. Auch hier sind die jungen Triebe anhand der hellen Holzfärbung erkennbar. Alte Pflanzen lichtet man am besten auf rund 12 Leitäste aus, von denen

in den Folgejahren immer 3-4 Jungtriebe pro Jahr nachwachsen. Zweige, die älter als 3 Jahre sind, sollten bodennah entfernt werden.

### **Platzbedarf und Boden**

Johannisbeersträucher werden ca. 1,50 - 1,80 m hoch und ca. 1,20 m breit. Für die nötige Bodenfeuchte sorgt eine Schicht Rindenmulch, diese schützt auch vor Unkräutern.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Ben Sarek</b>	Schwarze Johannisbeeren Reife: Juli-Sep.	Große purpurfarbene bis schwarze Früchte	Vollmundig, leicht säuerliches Aroma	Widerstandsfähig und robust, in ausreichend großem Kübel auch auf der Terrasse oder dem Balkon möglich
<b>Junifer</b>	Rote Johannisbeere Reife: ab Anfang/Mitte Juli	Lange Trauben, pralle Früchte	Süß-saure Beeren	Blüht relativ spät, robust, blüht gelbgrünlich im Frühling
<b>Red Lake</b> *1933 Aus den USA	Rote Johannisbeere Reife: ab Anfang Juni	Mittelgroße, hellrote Früchte	Schmackhaft, mild-säuerlich	Strauchartiger, kompakter Wuchs
<b>Rolan</b> *1968 Aus den Niederlanden	Rote Johannisbeere Reife: Mitte Juli-Aug.	Große, helle bis mittel rote, feste Früchte	Sauer und kräftig im Geschmack	Sehr ertragreich, geringe Anfälligkeit für Blattfleckenkrankheit, kräftige Zweige, starker Wuchs
 <b>Weißer Langtraubiger</b>	Weißer Johannisbeeren Reife: ab Anfang/Mitte Juli	Gelblich-weiß und langtraubig	Süß mit mittlerem Aroma	Starker, breiter Wuchs, reichliche Ernte
 <b>Weißer Versailler</b> *1850 Aus Frankreich	Weißer Johannisbeeren Reife: Mitte Juni-Anfang Juli	Etwa 0,5 cm große, gleichmäßig runde Früchte, weiß-gelb bis weiß-gold	Typisch kräftig würzig	Robust

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

### 3. Heidelbeere: Anbau, Verwendung und Inhalt

#### Herkunft

Es gibt Wald- und Kulturheidelbeeren, die sich in ihrer Größe, der Farbe ihres Fleisches und Saftes unterscheiden.

Kulturheidelbeeren kommen aus Nordamerika. Sie stammen nicht von der heimischen Heidelbeere ab, sondern sind aus Kreuzungen der Amerikanischen Blaubeere mit einigen anderen Arten hervorgegangen. Sie sind wesentlich großfruchtiger als die heimischen Heidelbeeren und besitzen, im Gegensatz zu diesen, helles Fruchtfleisch.

Seit 1909 züchtet man Heidelbeeren mit dem Ergebnis, dass sie groß und fast kernlos sind. Kultivierte Heidelbeeren haben ein festes Fruchtfleisch und sind länger haltbar. Es gibt rund 30 verschiedene Sorten Kulturheidelbeeren. Heidelbeeren werden auch Blaubeeren oder Bickbeeren genannt.

#### Wald oder Kultur

Als Heidekrautgewächse wachsen sie in lichten Nadel- und Mischwäldern, auf der Heide und im Hochmoor. Waldheidelbeeren gehören zu den Wildfrüchten und lassen sich nicht kultivieren. Als Kulturpflanze wird die Kulturheidelbeere angebaut. Sowohl die Sträucher als auch die Früchte der Kulturheidelbeere sind größer als die der Waldheidelbeere.

#### Einkaufstipps

Heidelbeeren sollten beim Einkauf schön prall sein. Sie sind druckempfindlich, daher vorsichtig zu transportieren und behutsam zu behandeln.

Heidelbeeren sind von Juni bis September erhältlich. Juli und August sind die Monate mit dem größten Angebot an Heidelbeeren, in denen auch Heidelbeeren aus Deutschland angeboten werden. Für den Vorrat sind Heidelbeeren ebenfalls tiefgefroren und im Glas erhältlich.

#### Lagertipps

Frische Heidelbeeren müssen rasch verbraucht werden. Früchte der Kulturheidelbeere sind in der Regel länger haltbar als die der

Waldheidelbeere. Sie können im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Heidelbeeren müssen behutsam behandelt werden. Die druckempfindlichen kleinen Früchte schimmeln schnell und werden leicht bitter. Frische Heidelbeeren sollte man deshalb immer vorsichtig transportieren und zügig nach dem Kauf genießen.

Heidelbeeren lassen sich auch gut einfrieren. Am besten friert man sie lose auf einem Tablett liegend kurz vor und verpackt sie anschließend in Dosen. Die im Handel erhältlichen tiefgefrorenen Heidelbeeren sind fast ausschließlich Kulturheidelbeeren.



#### Küchentipps

Heidelbeeren sind erbsengroß und besitzen eine blaue bis violette Farbe. Je nach Sorte sind sie mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Wachsschicht überzogen. Das Fruchtfleisch ist mit zahlreichen kleinen Kernen versehen. Die Früchte



haben ein unverwechselbares, intensives Aroma, sie schmecken süß-sauer und sind sehr saftig. Der dunkelrote Saft färbt sehr stark. Deshalb sollten Saftflecken sofort entfernt werden.

### Verlesen

Die Beeren müssen vor dem Verzehr gründlich verlesen werden. Die Früchte werden am besten in einer Schüssel mit stehendem Wasser gewaschen, so können oben schwimmende Fremdkörper, z. B. Stiele und Blätter leicht entfernt werden. Danach können sie auf einem Küchentuch trocknen.

### Pur & verarbeitet genießen

Neben dem Rohverzehr eignen sich Heidelbeeren gut zum Einkochen und Backen. Ob als Kompott, Gelee oder Konfitüre, Blaubeeren sind ein besonderer Genuss. Empfehlenswert sind sie auch als Zugabe zu Joghurt oder Quarkspeisen. Die Beeren sind eine farblich ansprechende Ergänzung für Obstsalate und Obstkuchen. Pfannkuchen und Muffins geben sie eine fruchtige Note.

Zucker, Honig, Vanille, Zimt oder Nelken schmecken gut zu Heidelbeeren und runden das Aroma ab.

Besonders beliebt sind Heidelbeeren als Kuchenbelag. Auch in Deutschland sind die ursprünglich in Amerika beliebten "Blueberry Muffins", Muffins mit eingebackenen Heidelbeeren, eine Bereicherung auf jeder Kaffeetafel.



### Ernährungstipps

Heidelbeeren enthalten viel Wasser und sind kalorienarm. Sie sind reich an wertvollen Fruchtsäuren, Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen, Gerbstoffen, sowie Karotin, Vitamin C und Vitamin B6. Ihr Anteil an Provitamin A ist hoch.

Die blaue Farbe der Früchte geht auf die enthaltenen Anthocyane zurück. Der blaue Farbstoff wirkt wie ein Antibiotikum und ist wirksam gegen freie Radikale.

Frische Beeren können leicht abführend wirken, getrocknete Heidelbeeren sollen hingegen bei Durchfallerkrankungen und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut helfen. Hierzu bereitet man häufig Tees aus getrockneten Heidelbeeren zu.

### Fuchsbandwurm

Wegen des Fuchsbandwurms sollen wilde Heidelbeeren nicht roh verzehrt werden. Es wird geraten, wilde Heidelbeeren zu waschen und zu erhitzen, denn die winzigen Eier des Erregers werden nur bei einer Temperatur von über 60°C abgetötet. Kälte kann ihnen nichts anhaben. Dass Menschen sich durch den Verzehr von wilden Beeren mit dem Fuchsbandwurm infizieren, ist allerdings extrem selten. Bei Kulturheidelbeeren ist das aber kein Thema, sie werden kurz gewaschen und können direkt verzehrt werden.

### Anbau

Heidelbeeren sind beliebte Sträucher für den Obstgarten, stellen aber spezielle Ansprüche an Boden und Standort.



### Bodenbedürfnisse

Die Pflanzen brauchen einen humusreichen, kalkfreien und gleichmäßig feuchten Boden. Damit die Heidelbeere gut gedeiht, empfehlen sich ein durchlässiger Standort und ein schwach saurer Boden. Heidelbeeren sind Flachwurzler. Damit diese geschützt sind, sollte der Boden bedeckt sein, z. B. mit Rindenmulch.




### Containerpflanzen

Für das Anpflanzen von Heidelbeeren sollte man sich bereits beim Kauf, trotz des höheren Preises, für drei bis vier Jahre alte Containerpflanzen mit mehreren Seitentrieben entscheiden. Die Kosten liegen bei ca. 10 € pro Pflanze. Sie sind robuster und es können schneller größere Mengen geerntet werden.

### Pflanzung

Kulturheidelbeeren benötigen einen Pflanzabstand von 1,50 m. Auch wenn Kulturheidelbeeren größtenteils selbstbefruchtend sind, wird der Ertrag durch die Nachbarschaft von zwei oder drei Pflanzen gesteigert. Die Beeren an einem Strauch werden nicht gleichzeitig, sondern in Etappen reif. Das hat den Vorteil, dass man über mehrere Wochen immer wieder ernten und genießen kann.



Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Earlyblue</b>	Reife: Anfang Juli  bestens für den sofortigen Verzehr geeignet	Große, dunkelblaue Früchte	Sehr aromatisch und süß	Starkwachsende Sorte
 <b>Goldtraube</b> *um 1930	Reife: ab Aug.	Mittelblau, groß, fest	Aromatisch	Starkwüchsige und robuste Sorte, unempfindlich gegen Winterfrost und Trockenheit
 <b>Patriot</b>	Reife: Juli-Ende Aug.	Sehr große (bis 2,5 cm dicke) Früchte	Sehr gutes Aroma, ausgewogen in Süße und Säure	Starker, aufrechter Wuchs, regelmäßig hoher Ertrag
 <b>Pink Lemonade</b>	Reife: Aug./Sep.	Pinkfarbene Früchte	Sehr süß	Rosa Blüte, wird etwa 1,5 m hoch, eignet sich hervorragend als Naschstrauch, für eine reiche Ernte empfiehlt sich ein Befruchtersorte, die das Rabbiteye-Gen trägt - zu erkennen an der rosafarbenen Blüte mit hellblauem Kelch

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

## 4. Jostabeere: Anbau, Verwendung und Inhalt

### Botanik

1922 gelang diese besondere Züchtung aus der (schwarzen) Johannis- und der Stachelbeere – daher auch der Name. Heute wird die Jostabeere regional mit sehr unterschiedlichen Namen bedacht. Während sie in Süddeutschland Jochelbeere heißt, nennen die Österreicher sie Rigatze oder Joglbeere. Botanisch gehört die Jostabeere zu den Stachelbeeren.

Die Früchte der Jostabeere sind matt schwarz und mit einem leichten Flaum versehen. Geschmacklich erinnern sie an Johannisbeeren und sind leicht säuerlich. Im

Gegensatz zu schwarzen Johannisbeeren fehlt ihnen aber der typische Duft, da ihnen die Öldrüsen fehlen.

### Anbau

#### Platzbedarf

Der stachellose Strauch der Jostabeere kann bis zu 2 m hoch werden. Bei der Anpflanzung sollte daher auf genügend Platz geachtet werden. Der Strauch wächst schnell und kann diese Höhe bereits nach wenigen Jahren erreichen.

#### Standortwahl

Die Jostabeere bevorzugt einen sonnigen bzw. halbschattigen Standort. An den Boden stellen die Pflanzen keine großen Ansprüche. Die Pflanze der Jostabeere wird sehr groß und wurzelt tief. Sie eignet sich daher nur bedingt für die Kultivierung im Kübel.

Da die Pflanzen sowohl am ein- als auch am zweijährigen Holz Früchte tragen, muss er nur selten beschnitten werden. Nach einem Beschnitt sind weniger Erträge zu erwarten.

#### Ernte

Ab Mitte Juni kann mit der Ernte begonnen werden. Mehrmaliges Durchpflücken ermöglicht es, nur die reifen Früchte zu ernten. Die Beeren sind reif, wenn sie komplett die schwarze Deckfarbe haben. Leuchtend rote, noch unreife Beeren fallen zwar optisch auf, sind jedoch ziemlich sauer.

#### Verwendung

Die Beeren enthalten Vitamin C und eignen sich sowohl zum Rohverzehr, als Kuchenbelag oder auch für Gelee.

Sorte	Reife	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Jostine</b>	Ende Juni	Mittelgroß, dunkelviolette bis schwarze Früchte	Hoch aromatisch, kräftige Säure	Stark aufrecht wachsend, Selbstbefruchtend
<b>Jogrande</b>	Ab Anfang Juli	Groß, etwas hängende Zweige	Süß, wenig aromatisch	Robust, flacherer Wuchs, eignet sich auch für kleine Gärten
<b>Rikö</b>	Anfang Juli	dunkle, große Beeren	aromatisch	Stark wachsend, robust

## 5. Preiselbeere: Anbau, Verwendung und Inhalt



### Botanik

Preiselbeeren und Cranberrys sind mit der Heidelbeere verwandt. Cranberrys werden häufig auch als „Kulturpreiselbeere“ bezeichnet. Optisch sind die Früchte leicht zu verwechseln. Cranberrys schmecken jedoch etwas milder als Preiselbeeren. Cranberrys wachsen als Bodendecker und sind kleiner als die Preiselbeerpflanzen.

### Einfach Ersetzen

Trotz des unterschiedlichen Geschmacks kann man Preiselbeeren und Cranberrys in vielen Gerichten als Zutat austauschen. Wenn bei einem Rezept die eine Frucht durch die andere ersetzt wird, verändert sich der Geschmack des fertigen Gerichts kaum. Die Mengenangaben können genauso übernommen werden, wie die Zubereitungs- und Garzeit.

### Heilende Preiselbeeren

Preiselbeeren sind im Geschmack etwas herber als Cranberrys, regen den Appetit an, haben einen hohen Vitamingehalt und gelten, aufgrund ihrer Bitterstoffe als Heilpflanzen.

### Vielfältig Kombinierbar

Frische Preiselbeeren sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Mit ihrem intensiven Geschmack, passen sie ideal zu Wild- und Käsegerichten.

### Frischware ist kostenintensiv

Kauft man Preiselbeeren, darf man sich über ihren hohen Preis nicht wundern. Die Ernte ist recht aufwendig und erfolgt meistens mit der Hand. Die Erntezeit der Preiselbeeren liegt je nach Wärme des Sommers zwischen Juli und September, manchmal sogar noch Anfang Oktober. Die Beeren sind erst reif, wenn sie tief rot sind. Lässt man die Beeren einige Tage liegen, dann reifen sie noch ein wenig

nach. Lose, frische Preiselbeeren werden nur während der Erntezeit in Supermärkten, Hofläden oder Wochenmärkten angeboten.

### Natürlich haltbar!

Preiselbeerprodukte haben einen hohen Gehalt an Benzoesäure und sind dadurch sehr lange haltbar. Fertig zubereitetes Preiselbeerkompott, -gelee und süße Marmelade aus Preiselbeeren sind ebenso wie Preiselbeersaft gut auf Vorrat zu kaufen.

Preiselbeeren verzehrt man selten roh, weil sie leicht bitter schmecken. Sie werden auch als Moosbeeren bezeichnet, häufig findet man sie im Glas als Kompott oder als Tiefkühlkost.

### Getrocknete Beeren

Es besteht ein breites Angebot an getrockneten Preiselbeeren. Getrocknet schmecken Preiselbeeren etwas besser als frisch. Sie sind dann zwar immer noch herb, aber nicht mehr so kratzend. Man kann die getrockneten Preiselbeeren verarbeiten oder direkt essen wie Rosinen. Die herben Preiselbeeren kennt fast jeder als würzig-süße Beigabe

zu Wildfleisch oder gebakkenem Camembert.

### Kühl lagern

Die frischen Beeren sollten – um die Inhaltsstoffe zu schützen – am besten zeitnah verarbeitet werden. Unversehrte Früchte können im Kühlschrank gelagert werden. Gekühlt (3°C und 90 %iger Luftfeuchtigkeit) sind sie über einen längeren Zeitraum von 6-8 Wochen haltbar. Im Keller oder Kühlschrank halten sie sich viele Tage. Vorher sollten die beschädigten Beeren aussortiert werden, da diese schnell schimmeln.



### Roh, bedingt genießbar

Preiselbeeren sollten vor dem Verzehr immer gründlich gewaschen werden. Die herb-sauren Preiselbeeren sind durch den hohen Gehalt an Fruchtsäuren nur bedingt für den Rohverzehr

geeignet. Meistens wird aus den Preiselbeeren Kompott, Gelee, Konfitüren und Saft hergestellt. Durch den zugesetzten Zucker werden die verarbeiteten Preiselbeergerichte im Geschmack deutlich milder. In Kombination mit Quark und Joghurt sind Preiselbeeren ein idealer Nachtisch.

### Verwendungsideen

Preiselbeeren sind die ideale Grundlage für Eiscreme und Kuchen oder auch für Chutney.

In Müslimischungen sind sie ebenso fester Bestandteil wie in Kombination mit Nüssen in Nussmischungen oder Knabbermischungen.

In der Küche ist die Preiselbeere beliebt als fruchtige Beilage zu Wildgerichten, sie passen aber auch in würzige Salatvariationen oder Dressings.

### Alles drin!

Preiselbeeren enthalten Vitamin C. Daneben kommen Vitamine der B-Gruppe sowie Provitamin A in Preiselbeeren vor.

Zudem enthalten Sie unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Den herbsauren Geschmack verdankt die Preiselbeere

dem hohen Anteil von Fruchtsäuren (Benzoe-, Ascorbin- und Salicylsäure). Wegen des hohen Gehaltes an Ascorbinsäure sind Erzeugnisse aus Preiselbeeren meist gut haltbar.

### Heilende Kräfte?

Preiselbeeren und Cranberys wirken leicht blähend und etwas abführend, deshalb kann es nach einer großen Mahlzeit Preiselbeeren im Bauch "rumpeln". Die Heil- und Wirkstoffe der Preiselbeere befinden sich in den Blättern und in den Beeren. Blätter und Saft der Preiselbeere sind vor allem wirksame Heilmittel bei Harnwegsentzündungen.

Preiselbeeren sind ideal bei Blasen- und Nierenempfindlichkeit. Als Saft können Preiselbeeren sogar bei akuten Blasenentzündungen helfen.

### Tee für die Blase

Preiselbeerblätter-Tee wirkt hervorragend zur Behandlung von Erkrankungen der Blase. Für den Tee wird ein Teelöffel des getrockneten Krauts mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und anschließend abgedeckt für zehn Minuten ziehen gelassen.

In der Osterzeit lassen sich mit Preiselbeersaft die Eier rosa färben.

### Allergiker aufgepasst!

Menschen mit einer Neigung zu Allergien sollten Preiselbeeren mit Vorsicht genießen. Der hohe Benzoesäuregehalt der Preiselbeeren löst bei empfindlichen Menschen Hautreizungen aus.

### Anbau

#### Bodenbedürfnisse

Die Preiselbeere wächst als niedriger Strauch, der einen sonnigen bis halbschattigen Platz bevorzugt. Der Boden

sollte locker, sandig und sauer sein, sie wächst meist wild auf Heideböden, in Hochmooren, an sonnigen Hängen und in Kiefernwäldern.

#### Erntezeit

Innerhalb von fünf bis sechs Wochen reifen von Ende August bis Anfang September aus den weißen, manchmal auch schwach rötlichen glockenförmigen Blüten die zunächst weißen, später leuchtendroten Beeren.

#### Frostharter Bodendecker

Preiselbeeren sind im Hausgarten gut als Bodendecker

geeignet, sie sind unempfindlich gegenüber Frost (bis minus 22 °C) und werden 10 bis 40 cm groß.

#### Anpflanzung

Kulturpreiselbeeren werden in einem Abstand von etwa 30 cm gepflanzt. Empfehlenswert ist, bei der Bepflanzung eine Schicht aus feuchtem Torf in die obere Bodenschicht einzuarbeiten. Die Kulturpreiselbeere ist genügsam und braucht keine besondere Pflege und Düngung. Sie sollte nicht austrocknen und deshalb vor dem Winterbeginn ausreichend gewässert werden.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
 <p><b>Koralle</b></p>	Immergrüner, niedrig wachsender Zwergstrauch; auch als Kübelbepflanzung auf der Terrasse geeignet	Mittelgroße Beeren	Herb-süß	Liebt Sonne und Halbschatten und wird 15-20 cm hoch, sehr gut im Ertrag, sechs Pflanzen auf den m <sup>2</sup>
 <p><b>Red Pearl</b> Aus den Niederlanden</p>	Wuchshöhe von bis zu 30 cm; weiß rosa Blütezeit: Mai bis Juni	Große, kirschrote Früchte	Süß, weniger herb-sauer	Immergrüne längliche ovale Blätter bilden das Blattwerk; sehr robust, wächst stark

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

## 6. Holunderbeere: Anbau, Verwendung und Inhalt

### Prägt die Landschaft

Holunderbeeren werden in Norddeutschland Fliederbeeren und in Süddeutschland und Österreich Holerbeeren genannt.

Der Holunder ist vorwiegend in Mitteleuropa verbreitet. Man findet ihn wildwachsend an Wegrändern und auf Waldlichtungen, gerne wird er auch in Gärten kultiviert.

Der schwarze Holunder wird schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze genutzt.

### Blüten und Beeren

Der Holunderstrauch wird doppelt genutzt. Sowohl die Blüten als auch die Beeren finden Verwendung. Im Frühsommer verströmen die zahlreichen kleinen weißen bis gelblichen Blüten, die zusammengefasst schirmartige Dolden bilden, ihren zarten, honigsüßen Duft.

Ab August sind dann die Beeren von besonderem Interesse. Sie sind klein, rund, glänzend, violett bis schwarz und ergeben einen ebenso kräftigen, dunklen,

weinroten Saft. Sie hängen, wenn sie völlig ausgereift sind, nach unten geneigt an dunkelroten Stielen.

### Regionale Ware

Von August bis Ende September kann man heimische Holunderbeeren kaufen.

Im Supermarkt werden sie recht selten angeboten. Auf dem Wochenmarkt und auf den regionalen Obsthöfen sind sie hingegen häufig zu finden.

Die Holunderbeeren werden als Fruchtdolden angeboten. Die Blüten muss man selbst pflücken oder bei einem Gemüsehändler bestellen. Getrocknete Blüten werden für die Teezubereitung angeboten.

Wer Holunderbeeren verwenden möchte, sollte darauf achten, nur vollreife Beeren zu ernten und sie vor dem Verzehr zu kochen. Verarbeitete Holunderbeeren findet man in Form von Saft, Gelee, Fruchtaufstrichen oder Likör im Angebot.



### Lagertipps

Holunderbeeren verderben schnell und müssen sofort verarbeitet werden.

Durch die Verarbeitung zu Gelee, Sirup, Likör usw. können Sie das ganze Jahr über Holunderbeeren genießen.

### Reife Früchte verwenden

Holunderbeeren sollten immer nur gekocht verzehrt werden. Denn unreife Beeren, Stiele und Blätter enthalten das Blausäure abspaltende Sambunigrin. Dieses kann Übelkeit und Verdauungsstörungen hervorrufen. Die vollreifen Beeren enthalten diesen Stoff kaum noch. Durch das Erhitzen werden mögliche Reste dieses Giftstoffes zerstört. Beim Einkochen sollten dennoch die grünlichen Beeren entfernt werden.

Aus den Blüten kann man Tee zubereiten oder Holunderblütengelee herstellen. Die Beeren können auch als Färbemittel eingesetzt werden.

Eine der beliebtesten Zubereitungsmöglichkeiten von Holunderblüten sind sicherlich die Hollerküchle. Dabei werden die Holunderblüten in einen Ausbackteig getaucht und in Öl frittiert.



## Gesunde Beeren

Holunderbeeren enthalten neben dem wertvollen Vitamin C auch Blausäure. Holunder sollte deshalb nie roh gegessen, sondern über 80 °C erhitzt werden, damit sich die Blausäure auflöst.

## Für das Immunsystem

Die Vitamine des Holunders stärken das Immunsystem und die Holunderpektine können gegen Infekte wirken. Holundersaft ist reich an Vitamin C. Bei einer Erkältung tut eine tägliche Tasse Saft gut. Den Saft nur kurz erwärmen, damit das hitzeempfindliche Vitamin C erhalten bleibt.

## Viele Mineralien

Holunderbeerensaft eignet sich hervorragend dazu, den Mineralstoffhaushalt nach einer Magen- und Darmerkrankung wieder aufzubauen. Die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Kalium und Magnesium, welche alle im Holunder enthalten sind, unterstützen wichtige Funktionen im menschlichen Körper.

## Bei Wadenkrämpfen

Wer zum Beispiel an Wadenkrämpfen leidet oder häufig über Muskel- sowie Knochenschmerzen klagt, der kann den Beschwerden

schon mit einem Glas Holundersaft am Tag entgegenwirken.

Die Blüten und Holunderbeeren enthalten ätherisches Öl und bis zu 3,5 % an sogenannten Flavonoiden – die zu den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zählen und mit positiver Wirkung auf die menschliche Gesundheit in Zusammenhang gebracht werden.

## Für die Harnwege

Holunderbeeren haben noch einen zusätzlichen Effekt: Sie wirken leicht wassertreibend. Das heißt, sie regen die Nieren dazu an, mehr Wasser auszuscheiden. So können Holunderbeeren gegen leichte Harnwegsinfekte helfen, da die Keime durch die erhöhte Flüssigkeitsmenge ausgeschwemmt werden.

## Die Mischung macht's

Holundersaft schmeckt leicht rauchig und herb. Wem das Aroma zu stark ist, der kann reinen Holundersaft als Schorle mit Mineralwasser oder Apfelsaft genießen.



## Blüten verarbeiten

Die Blüten können zum Beispiel getrocknet werden. Die Holunderblüten sollen dazu reif geerntet werden – das heißt, alle Blüten müssen geöffnet sein. Man transportiert die Blüten am besten in einem Korb, so dass sie nicht gedrückt werden. Anschließend werden sie gewaschen und auf einem Teller oder Blech, das mit Küchenpapier ausgelegt ist, ausgebreitet. Nun werden sie an einem warmen, aber schattigen Ort getrocknet. Durch direkte Sonneneinstrahlung würden wertvolle Wirkstoffe zerstört werden. Die Blüten trocknen in zwei bis drei Tagen, wobei sie regelmäßig gewendet werden sollten. Die Blüten können auch im Backofen getrocknet werden. Dafür breitet man sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech aus und trocknet sie bei 30°C ca. 10-12 Stunden. Auch hier müssen sie regelmäßig gewendet werden. Danach reibt man die Blüten von den Stängeln ab und lagert sie in einem Glas oder einer Dose. Die getrockneten Holunderblüten können für Tee, Sirup, Gelee, Essenzen oder

Holunderlikör verwendet werden.

### **Beeren ernten**

Man benötigt eine Küchenschere, einen großen Korb und eventuell Gummihandschuhe, um hartnäckige Flecken an den Händen zu vermeiden. Tief dunkelrote Holunderbeerenflecken gehen aus der Kleidung kaum mehr heraus! Die gesamte Fruchtdolde wird mit einem Schnitt vom Zweig abgetrennt. Danach werden die Holunderbeerdolden gründlich in einer Schüssel mit Wasser gewaschen, gut abgetropft und die Beeren mit einer Gabel von den Stielen gezupft.

### **Beeren verarbeiten**

Holunderbeeren lassen sich zu Saft, Sirup, Gelee und Konfitüre verarbeiten. Kompott, Kaltschale, Sorbet, Mousse oder Eis mit Holunderbeeren sind genauso ein Genuss wie süße Holundersauce zu Grießflammeri. Aber auch als Bestandteil pikanter Saucen, z. B. zu Wildgerichten, lassen sich Holunderbeeren gut verarbeiten.

### **Rezeptideen**

#### **Holunderbeersaft**

Die reifen Beeren von 2 kg gewaschenen, trockengeputzten Holunderbeerdolden werden mit der Gabel abgestreift und mit ½ l Wasser in einem Topf etwa 5 min aufgekocht. Der Fruchtbrei wird anschließend auf ein Haarsieb gegeben oder durch ein feines Tuch gestrichen. Der heiße Saft kann entweder pur in vorbereitete Flaschen gefüllt werden oder mit etwa 200 g Einmachzucker 5 min eingekocht werden. Wird der Saft mit Zucker aufgekocht, ist er länger haltbar.

#### **Holunderblütensirup**

1 l Wasser wird mit 1 kg Zucker aufgekocht und der entstehende Schaum wird immer wieder abgeschöpft, bis keiner mehr nachkommt. Dann abkühlen lassen. Der Saft einer Zitrone kommt in die Zuckerlösung, ebenso ca. 20 Holunderblütendolden, von denen vorher die Stängel entfernt wurden. Schließlich kommen noch 3 unbehandelte und in Scheiben geschnittene Zitronen dazu. Gut verschlossen kühl stehen lassen, ab und an umrühren. Nach 5 Tagen die Flüssigkeit absieben und in eine dunkle

Flasche umfüllen (½ Jahr haltbar). Gemischt im Verhältnis 1:10 mit Wasser oder Mineralwasser ist es ein sehr erfrischendes Getränk.

#### **Holunderbeerenlikör**



Hierfür werden 2 kg reife Holunderbeeren entsaftet. Diesen Saft (ca. 1 l) lässt man mit 500 g Zucker aufkochen und gießt 1 l 54 %igen Rum auf, füllt den Likör in Flaschen und verschließt diese gut. Der Likör ist ca. ½ Jahr haltbar.

#### **Holunderblütenessig**

Hierfür werden 700 ml Weißweinessig und einige frische Holunderblüten in ein Glas gegeben. Dieses wird verschlossen und 14 Tage an einen sonnigen Platz gestellt, danach abseihen, in Flaschen abfüllen und gekühlt aufbewahren.

#### **Holunderblütentee**

2 gehäufte TL getrocknete Holunderblüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Dieser Aufguss von Blüten wirkt schweißtreibend und kann bei fiebrigen Erkrankungen getrunken werden. Die enthaltenen Gerbstoffe leiten Giftstoffe aus dem Körper aus. Die schleimlösende Wirkung der ätherischen Öle erleichtert das Abhusten.

Sorte	Blüte- und Reifezeit	Beeren	Blüten	Anbau und Wuchs
 <p><b>Black Beauty®</b></p>	<p>Duftholunder</p> <p>Blüte: Juni</p> <p>Reife: Mitte Sep.-Okt.</p>	<p>Kugelige, violett schwarze Früchte</p>	<p>Rosarote Blüte mit Zitronenduft, bis zu 20 cm große Blütenteller</p>	<p>Dunkelrotes Fliederlaub</p>
<p><b>Black Lace®</b></p>	<p>Duftholunder</p> <p>Blüte: Mai-Juni</p> <p>Reife: ab Herbst</p>	<p>Saftreiche, runde, glänzend schwarze Früchte</p>	<p>Bis zu 15 cm breiten, herrlich leuchtende weiße Blüten dolden mit zitronigem Duft</p>	<p>Ideal für den kleinen Garten, tiefrote Blätter</p>
 <p><b>Haschberg</b> *1958</p>	<p>Schwarzer Holunder</p> <p>Blüte: Mai-Juni</p> <p>Reife: Mitte Sep.-Okt.</p>	<p>Große Früchte, einzelne Dolden können bis zu 1 kg schwer werden, mittelfestes Fruchtfleisch</p>	<p>Weißgelb und duftend</p>	<p>Rasch wachsend, Selbstbefruchter</p>
<p><b>Riese aus Vossloch</b></p>	<p>Schwarzer Holunder</p> <p>Blüte: Juni-Juli</p> <p>Reife: Sep.-Okt.</p>	<p>Violett-schwarze Beeren, bis zu 500 g pro Doldentraube</p>	<p>Bis zu 30 Zentimeter große, weiße Blütendolden</p>	<p>Wird bis zu 5 m hoch, breiter Wuchs</p>

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

## 7. Stachelbeere: Anbau, Verwendung und Inhalt

### Geschichte

Die Stachelbeere ist in Eurasien bis zur Mandschurei (nordöstlicher Teil Chinas) beheimatet. Damals wuchs sie als niedriger Strauch in Hecken, Bergwäldern, an Burgmauern oder auf Felsen wild vorkommend. Schon früh in Kultur genommen wurde die Stachelbeere mit nordamerikanischen Arten gekreuzt

### Optik

Stachelbeeren gibt es in drei Sorten: grün, gelb und rot. Die Fruchtform ist länglich-oval bis rundlich. Außerdem unterscheiden sich die Früchte durch eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Behaarung. Die weißlich grünen, hellbraunen bis roten Beeren enthalten viele kleine weiche Kerne. Die Stachelbeeren sind je nach Sorte fein- oder festschalig.

### Geschmack und Inhaltsstoffe

Reife Stachelbeeren haben einen angenehm süß-säuerlichen Geschmack. Die

Fruchtsäuren wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Weitere wesentliche Inhaltsstoffe sind Vitamin C und Provitamin A sowie Kalium und Pektin. Aufgrund des hohen Pektin gehaltes geliert die Fruchtmasse bei der Herstellung von Konfitüren recht gut. Deshalb werden Stachelbeeren häufig gemeinsam mit pektinarmen Früchten wie Erdbeeren zu Fruchtaufstrichen verarbeitet.



### Frisch und eingefroren

Reife Stachelbeeren lassen sich nur kurzfristig, wenn sie ungewaschen in einer mit Folie abgedeckten Schüssel aufbewahrt werden, im Kühlschrank lagern. Grüne und unreife Beeren dagegen sind bis zu drei Wochen haltbar. Auch zum Einfrieren sind Stachelbeeren gut geeignet. Die Beeren einfach auf einem Teller schockfrostet (das verhindert ein Zusammenfrieren) und später in Portionsbeutel geben.

### Verarbeitung

Für die Weiterverarbeitung werden die Stachelbeeren verlesen und gewaschen, danach Blüte und Stiel entfernt. Der Reifegrad der Stachelbeeren richtet sich nach dem Verwendungszweck. Unreife Stachelbeeren werden eingekocht für Tortenbelag, Kompott oder Grütze. Für den Frischverzehr und die Herstellung von Konfitüren, Gelees, Most oder Dessertwein verwendet man hingegen reife Früchte. Um die Zuckermenge bei Stachelbeerkompott und Grütze niedrig zu halten, ist es zu empfehlen, den Zucker erst nach dem Abkühlen zuzugeben. Dann wird die Süßkraft nicht durch die Fruchtsäure abgebaut.

### Saison

Heimische Stachelbeeren haben von Juni bis August Saison. Besonders süß schmecken die roten Sorten. Die Früchte reifen nach der Ernte noch etwas nach. Häufig werden Stachelbeeren unreif gepflückt, da sie unreif besser lagerfähig sind. Grün geerntete Stachelbeeren sind häufig kleiner als die voll ausgereiften Früchte, dafür aber geschmacksintensiver.

### Einkaufstipp

Stachelbeeren werden lose, aber häufig auch in Schalen verkauft. Die Früchte sollten gleichmäßig und prall sein. Bei reifen Früchten ist die Schale dünn, fast transparent und glatt. Reife Früchte müssen schnell verarbeitet werden, sie halten sich nicht lange.

### Verdauung fördern

Der hohe Anteil an Oxal-, Apfel- und Zitronensäure ist für das süßsaure Aroma der Beeren verantwortlich und regt die Produktion der Magensekrete an. Die Fruchtsäuren wirken damit appetitanregend und verdauungsfördernd.

Stachelbeeren enthalten viel Kalium, Vitamin C, E und Provitamin A. Das in den Beeren reichlich enthaltene Pektin, ein wasserlöslicher Ballaststoff, wirkt darmreinigend und regt ebenfalls die Verdauung an.

### Rezeptideen

#### Stachelbeersauce

Eine Stachelbeersoße ist besonders delikats zu Geflügel. Dazu Stachelbeeren weichkochen, durch ein Sieb streichen, mit etwas Butter, Zucker und geriebener Zitronenschale abschmecken und heiß servieren!

### Apfelsaft in die Grütze

Mit Apfelsaft aufgekocht schmeckt Stachelbeergrütze besonders frisch. Dazu eine Kugel Vanilleeis oder Vanillecreme und Stachelbeeren werden zu einem wahren Genuss.

#### Stachelbeer-Chutney

Als Chutney mit Rosinen, Ingwer, Honig und viel Curry eingekocht, passt es hervorragend zu Fleisch, Fisch und Eierspeisen. Dafür werden die Stachelbeeren gewaschen, die Stiele und Blütenansätze abgeknipst und mit wenig Wasser ca. 10 min. gedünstet. Eventuell ist etwas Süßen notwendig - grüne Beeren müssen etwas stärker gesüßt werden.



#### Anbau

Stachelbeersträucher sind extrem winterhart und stellen geringe Ansprüche an den Boden und das Klima. Sie wollen hell stehen, aber nicht in der prallen Sonne. Sie gedeihen gut im Halbschatten und mögen allerdings keine Staunässe.

### Pflanzung

Stachelbeersträucher werden im Herbst gepflanzt. Entscheidet man sich für einen Hochstamm, so sollte man gleich einen Stützpfehl mit anbringen. So ist nicht nur der Stamm besser vor einem möglichen Abknicken durch starken Wind geschützt, sondern auch die Krone.

#### Mehltau

Beim Kauf sollte man darauf achten, eine gegen Mehltau resistente Sorte zu wählen. Stachelbeeren sind besonders Mehltau gefährdet, beim Befall hilft ein kräftiger Rückschnitt.

Grundsätzlich sollten die Stachelbeersträucher nach der Ernte zurückgeschnitten werden.

#### Strauch oder Stamm

Stachelbeeren wachsen in Strauchform oder als Hochstamm. Beide Wuchsformen werden ca. 1-1,5 m hoch. Die Sträucher sind meistens sehr breitwüchsig und brauchen bis zu 1,2 m Platz. Gleichzeitig haben sie meist einen höheren Ertrag als die Hochstamm-Variante.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Achilles</b>	Rote Stachelbeere Reife: Juli	Kräftig rote Beeren	Saftig	Starkwüchsig, hängende Fruchtriebe
<b>Hinnomäki Rot</b> Aus Finnland	Rote Stachelbeere Reife: Mitte/Ende Juli	Mittelgroß, unbehaart und festschalig	Saftiges Fruchtfleisch, fruchtig-süß, intensives Aroma	Mehltaufest und bringt stets hohe Erträge
<b>Hönings Früheste</b> *um 1900 Aus Deutschland	Gelbe Stachelbeere Reife: Anfang/Mitte Juli	Gelbe, weiche, mittelgroße Früchte	Süß aromatisch	Als Strauch oder Hochstamm
<b>Karlin</b>	Grüne Stachelbeere Reife: Anfang/Mitte Juli	Dünnschalige, platzfeste Fruchthaut, (sehr) große Beeren	Ausgezeichnetes Aroma, süß-fruchtig	Mehltaufest
<b>Larell</b>	Stachelarme, rote Stachelbeere Reife: Juli-Aug.	Reinrote Beeren mit glatter, platzfester Schale	Süß	Wächst mittelstark und aufrecht
<b>Spine Free</b>	Stachellose, rote Stachelbeere Reife: Mitte Juli	(Sehr) große, hellrote Früchte	Intensiv und edel	Mehltaufest

## 8. Brombeere: Anbau, Verwendung und Inhalt

### Botanik

Brombeeren sind Sammelfrüchte, zusammengesetzt aus vielen kleinen, saftigen Perlen.

Fälschlicherweise wird sie meist als Beere bezeichnet. Unverkennbar ist sie mit der Himbeere verwandt. Bei beiden handelt es sich im botanischen Sinne nicht um Beeren, sondern um Sammelsteinfrüchte. Allein in Mitteleuropa existieren rund 70 wildwachsende Arten.



### Optik

Reife Früchte lösen sich beim Pflücken leicht ab und sind tiefschwarz, einige Sorten sind auch dunkelblau gereift. Brombeeren wachsen an Wegen und Waldrändern, auf Waldlichtungen und im Gebüsch.

Es gibt unzählige Sorten, darunter niedrig kriechende und Ranksträucher, die bis zu 1,50 m hoch werden.

### Hochwertige Früchte

Brombeeren schmecken aromatisch und süß-säuerlich.

Frische Brombeeren bekommt man von Juli bis Oktober. Der Schwerpunkt der Ernte liegt im August.

### Kein Nachreifen!

Brombeeren reifen nach dem Pflücken nicht mehr nach. Daher sollte man beim Einkauf darauf achten, nur ausgereifte und aromatisch duftende Brombeeren zu erhalten. Reife Beeren - und nur diese haben das volle Aroma - sind empfindlich und dürfen nicht gedrückt werden. Deshalb sollte man besser nur in kleinen Schalen angebotene Brombeeren kaufen. Bei zu großen Verkaufspackungen zerdrücken die oberen Beeren wegen ihres Eigengewichtes die unteren Beeren zu sehr.

Ein besonderes Aroma haben die kleineren Waldbrombeeren, die man auf den Wochenmärkten finden kann. Sie schmecken wesentlich aromatischer als die Gartenbrombeeren.

### Rasch verarbeiten

Es empfiehlt sich, die Beeren möglichst zügig weiterzuverarbeiten und rasch zu verbrauchen. Überreife Brombeeren fangen leicht an zu schimmeln.

Wenn Brombeeren gelagert werden müssen, dann im Kühlschrank möglichst weit ausgebreitet und nicht länger als einen Tag. Schon nach 1-2 Tagen verderben die Früchte.

Brombeeren lassen sich übrigens sehr gut einfrieren. Zum Einfrieren werden die einzelnen Brombeeren auf ein Tablett gelegt und eingefroren, danach gibt man sie dann in die Gefrierdosen. Aufgetaut schmecken sie dann fast wie frisch. Zum Waschen die Brombeeren auf ein Sieb geben, dieses einmal ins Wasser tauchen und trocken tupfen.

### Harmoniert mit... Milchprodukten...

Brombeeren schmecken sehr gut zu Sahne, Quark und Joghurt. Quarkspeisen bekommen durch Brombeeren eine ausgefallene, bläuliche Farbe und ein fruchtiges Aroma. Auch im Kuchen sind Brombeeren eine Delikatesse. Ebenso lassen sich Brombeeren hervorragend

zu Saft, Gelee oder Frucht-aufstrichen verarbeiten.

Brombeeren gehören in jede "rote Grütze", passen aber auch zu Milchreis oder Grießbrei.

#### **...sowie herzhaften Speisen**

Sehr gut kann man Brombeeren auch zu Likör oder Essig weiterverarbeiten.

Wegen des herben Aromas kann man Brombeeren ebenso gut zu pikanten Gerichten reichen. Eine Brombeersauce passt gut zu Rindfleisch, Wild oder zu Entenbrust.



#### **Wertvolle Inhaltsstoffe**

Brombeeren haben einen hohen Gehalt an Provitamin A, Magnesium und Eisen. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C. Mit 100 g Brombeeren kann man fast 1/3 des täglichen Bedarfs decken und so das Immunsystem stärken.

Außerdem liefern Brombeeren Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung und Sättigung unentbehrlich sind. Zusätzlich sind sie sehr

reich an Flavonoiden, die immunstimulierend wirken können.

Für die blauschwarze Farbe der Brombeeren sind Anthocyane verantwortlich, die unsere Zellen vor Alterung schützen.

#### **Blätter für Tee**

Tee aus Brombeerblättern wird zum Gurgeln bei Husten und Halsschmerzen eingesetzt.

#### **Farbintensiv**

Brombeerflecken sind sehr farbintensiv und sollten deshalb direkt ausgewaschen werden. Flecken an Kleidern, Geschirrtüchern etc. am besten vor dem Waschen mit Essig oder Zitronensaft behandeln.

#### **Anbau**

Je nach Alter und Standort werden die Brombeerbüsche 20-200 cm hoch. Seit 1920 gibt es Neuzüchtungen, die dornenfrei sind und eine gute (und schmerzfreie) Ernte ermöglichen.

#### **Standortwahl**

Am besten gedeihen Brombeerbüsche in halbschattigen Wäldern und an sonnigen Hügeln. Sie wachsen in der prallen Sonne, aber auch noch im Halbschatten.

Sie wachsen besonders gut auf lockeren, nicht zu feuchten Böden und bevorzugen einen warmen, sonnigen und windgeschützten Standort, besonders hinter Mauern. Einige Sorten gedeihen sogar auf sandigem Boden, wie z. B. in den Dünen an der Nordsee. Aber auch in kleinen Haus- und Vorgärten haben Brombeeren ihren Platz.

#### **Pflanzung**

Sie werden im Frühjahr gepflanzt, dabei sollte die Bodenknospe mit Erde bedeckt sein.

#### **Pflege**

Brombeeren sollten regelmäßig im Spätherbst geschnitten werden. Sie tragen immer am 2-jährigen Holz. Von den neuen Trieben werden immer nur die kräftigsten am Spalier festgebunden, der Rest wird zurückgeschnitten. Damit unter den Brombeeren nicht zu viel Unkraut wächst, kann hier Mulch aufgebracht werden.

Manche Brombeersorten sind frostanfällig, daher ist es ratsam, als Winterschutz den Wurzelstock anzuhäufen oder zu bedecken.



**Ernte(zeitpunkt)**

Die Brombeeren werden von August bis September geerntet. Sie sind reif, wenn die Beeren bei leichtem Druck nachgeben und sich

leicht vom Fruchtboden ablösen lassen. Die Früchte sollten unbedingt bei trockenem Wetter geerntet werden, da sie andernfalls sehr schnell faulen. Triebe,

die einmal Frucht getragen haben, sterben danach ab.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Loch Ness</b> *1983 Aus Schottland	Dornenlose Brombeere mit langen Ranken  Reife: Mitte/Ende Juli-Mitte August	Groß, elliptisch, schwarz, glänzend und fest	Intensiv, süß-säuerlich	Kann auch als Fächerspalier gezogen werden
<b>Navaho</b>	Dornenlose Brombeere  Reife: Anfang Aug.-Ende Sep.	Schwarze, relativ große Beeren	Geschmacklich sehr gut mit feinem Aroma	Sehr robust
<b>Theodor Reimers</b> *1890 Aus Kalifornien	Alte Sorte, Ranken mit Stacheln  Reife: Ende Juli-Mitte Sep.	Sehr große, rund bis kegelförmige Früchte	Sehr intensives Aroma, süß	Etwas frostempfindlich, stark rankend



## 9. Himbeere: Anbau, Verwendung und Inhalt

### Optik und Geschmack

Je nach Sorte sind Himbeeren rundliche, stumpfspitze bzw. langkegelförmige Einzelfrüchte, die zartes Fruchtfleisch haben. Die Fruchtfarbe reicht von hell- bis dunkelrot.

Durch die enthaltene Zitronen- und Apfelsäure schmecken die Beeren leicht säuerlich und erfrischend.



### Geerntet - gegessen

Die Erntezeit ist von Juni bis September. Haupterntezeit ist im Juli, dann schmecken die Früchte am besten.

Himbeeren sollten prall und trocken sein und möglichst am Einkaufs- bzw. Erntetag verzehrt werden.

Himbeeren werden wegen ihrer Druckempfindlichkeit per Hand gepflückt.

### Lagertipps

Am besten schmecken Himbeeren, wenn sie sofort verzehrt werden.

Wegen ihrer Druckempfindlichkeit und Schimmelfähigkeit können sie nicht lange gelagert werden, höchstens einen Tag im Kühlschrank.

Tiefgekühlt lassen sie sich 12 Monate aufbewahren. Damit sie ihre Form bewahren, friert man sie auf einem Backblech oder Tablett vor. Tiefgefrorene aufgetaute Himbeeren schmecken fast so gut wie frische.

Himbeeren können auch als Püree zum Beispiel in Eiswürfel-Formen eingefroren werden. So sind sie besonders gut portionsweise für Soßen oder auch zum Joghurt.

### Küchentipps

#### Waschen

Himbeeren werden vor der Verarbeitung verlesen und nur dann gewaschen, wenn sie verunreinigt sind. Wenn die zarten Früchte gewaschen werden sollen, gibt man sie am besten in ein Sieb und taucht das Sieb kurz ins stehende Wasser. Himbeeren dürfen auf gar keinen Fall unter einen Wasserstrahl gehalten werden. Himbeeren verlieren durchs Waschen an Saft, Form und Aroma.

### Kerne entfernen

Wenn die kleinen Himbeerkerne als störend empfunden werden, können die Himbeeren für feine Gerichte nach dem Passieren durch ein Sieb gedrückt werden.

### Kochen

Am besten schmecken die Himbeeren roh, längeres Erhitzen beeinträchtigt das Aroma und die Beeren werden schnell zu weich. Deshalb dürfen sie nur einmal aufgekocht werden und müssen dann sofort vom Herd genommen werden.

### Rezeptideen

Frisch werden Himbeeren für Torten, Süßspeisen und Obstsalate verwendet.

Himbeergelees und Konfitüren sind die am häufigsten hergestellten Produkte.

Daneben werden sie auch zu Rumtopf, Himbeeressig, Himbeerwein, Himbeergeist und Likör weiterverarbeitet.

### Ernährungstipps

Himbeeren enthalten nennenswerte Anteile an Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Vitamin C. Sie sind gut bekömmlich und werden gerne bei Saftkuren eingesetzt. Die Kerne begünstigen zudem die Verdauung.

## Rezeptideen

Besonders beliebt ist selbst hergestellter Himbeeressig. Hierzu gibt man in einen ½ Liter Weinessig 600 g trockene Himbeeren und lässt sie an einem warmen Ort ca. 3 Wochen durchziehen. Besonders gut schmeckt Himbeeressig als Dressing zu frischen Blattsalaten.

## Anbau

### Standortwahl

Himbeeren sind relativ anspruchslos, lieben einen sauren Boden und Halbschatten. Sie wachsen aber auch in der Sonne und werden hier aromatischer.

## Vermehrung und Pflanzung

Himbeerausläufer lassen sich gut zur Vermehrung einpflanzen. Gepflanzt wird im Herbst, einreihig, im Abstand von 40-50 cm. Im Frühjahr werden die Triebe am Spalier gezogen, sonst wachsen sie wild durcheinander und fallen zu Boden, was die Ernte mindern und erschweren würde.



## Pflege

Nach der Ernte vom Sommer bis zum Herbst werden die Ruten über dem Boden abgeschnitten, hierbei bleiben pro Pflanze 4-6 Jungtriebe stehen.

### Unkraut

Damit sich das Unkraut nicht zu stark vermehrt, kann zwischen den Himbeerranken gut gemulcht werden. Das Mulchen ist gleichzeitig die beste Vorbeugungsmaßnahme gegen die Rutenkrankheit.

Sorte	Reife bzw. Besonderheit	Optik	Geschmack	Anbau und Wuchs
<b>Malling Promise</b>	Gut zum Einfrieren geeignet Reife: Ende Juni-Sep.	Große, dunkelrote Früchte	Süß, aromatisch	Stark wachsende, anspruchslose Sorte, stachelige Ruten
<b>Schönemann *1950</b>	Altbekannte Sorte Reife: Juli-Aug.	Früchte sind sehr groß, lang kegelförmig bis stumpfkegelförmig	Leicht vom Zapfen zu lösen	Starkwachsend, geringe Anfälligkeit für Rutenfäule
<b>ZEFA 3 Herbsternte</b>	Zweimal-tragende Sorte	Feste, mittelrote Früchte, bis zu 3 cm groß	Angenehm süß bis süß-säuerlich	Benötigt kein Gerüst, mittelstarker Wuchs, hervorragend für den Hausgarten

## Bezugsquellen für Jungpflanzen (Auswahl)

Viele Sorten sind im örtlichen Landhandel erhältlich. Je nach Verfügbarkeit kann man auch bei den unten genannten Adressen kleinere Mengen bestellen.

### **Deaflora**

Dr.-Wolff-Straße 6, 14542 Werder/Havel OT Glindow  
[www.deaflora.de](http://www.deaflora.de)

### **Raritätengärtnerei Manfred Hans**

Roosenwegg 2, 17039 Sponholz OT Rühlow  
[www.manfredhans.de](http://www.manfredhans.de)

### **Giesebrecht Garten & Pflanzen KG**

Im Dorf 23, 44532 Lünen-Niederaden  
[www.giesebrecht.com](http://www.giesebrecht.com)

### **Baumschule Horstmann GmbH & Co. KG**

Schäferkoppel 3, 25560 Schenefeld (Mittelholstein)  
[www.baumschule-horstmann.de](http://www.baumschule-horstmann.de)

### **Gärtner Pötschke GmbH**

Beuthener Straße 4, 41564 Kaarst  
[www.poetschke.de](http://www.poetschke.de)

### **Schwerdtfeger Obstbaumschulen**

Ziegeleiweg 1, 25560 Warringholz  
[www.alte-obstsorten-online.de](http://www.alte-obstsorten-online.de)

### **Pflanzenwelt Biermann**

Im Felde 53-55, 25499 Tangstedt  
[www.pflanzenwelt-biermann.de](http://www.pflanzenwelt-biermann.de)

### **Gartenbaumschule Krämer**

Bielefelder Str. 204, 32758 Detmold  
[www.gartenbaumschule-kraemer.de](http://www.gartenbaumschule-kraemer.de)

## Leckeres Beerenobst frisch einkaufen:

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Beerenobst und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter: [www.landservice.de](http://www.landservice.de)

# HEIMVORTEIL: BEERENOBST

Selbst zubereitet  
mit den  
besten Rezepten!



*Mehr Köstliches auf [land-wissen.de](http://land-wissen.de)*



## Stachelbeer-Crumble

### Für 4 Personen

250 g Mehl  
 ½ TL Backpulver  
 125 g Butter  
 125 g brauner Zucker  
 450 g frische (rote,  
 gelbe oder grüne)  
 Stachelbeeren

Das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen. Die Butter hinzufügen und verkneten. Anschließend den Zucker zugeben und kräftig durchkneten und zerbröseln.

Die Stachelbeeren waschen, entstielen und in eine ofenfeste Form geben.

Die Krümmischung über die Beeren geben und leicht festdrücken. Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ca. 45 min backen. Noch warm servieren. Harmoniert hervorragend mit etwas Vanilleeis.

**Tipp:** Alternativ können Sie auch gut abgetropfte Stachelbeeren aus dem Glas nehmen!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Ho-Bi-Gelee

Für 8 Gläser á 250 ml

- 2 kg Holunderbeeren
- 2 reife Birnen
- 1 ½ kg Gelierzucker 1:1

Die Abkürzung steht für Holunder-Birnen-Gelee. Holunderbeeren waschen, entstielen und mit wenig Wasser kochen bis die Beeren zerfallen. Die Beeren in ein Sieb geben und abtropfen lassen, anschließend kurz ausdrücken.

Den gewonnenen Saft in einen Topf geben und mit der gleichen Menge an Gelierzucker verrühren. Die geschälten und klein geschnittenen Birnen hinzugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen, 4 min sprudelnd kochen lassen und sofort in saubere Twist-Off-Gläser füllen. Die Gläser verschließen und 10 min auf den Kopf stellen.

**Tipp:** Anstelle von Birnen können Sie auch Äpfel nehmen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RitaE ©www.pixabay.de, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Johannisbeer-Scones

### Für 6-8 Scones

125g Weizenmehl  
 115 g Dinkelmehl  
 ½ TL Meersalz  
 35 g braunen Zucker  
 1 EL Backpulver  
 1 Päck. Vanillezucker  
 50 g kalte Butter  
 200 g frische schwarze  
 Johannisbeeren  
 6-8 Salbei-Blätter  
 2 Eier  
 70 g Joghurt (mind.  
 3,5% Fett)  
 Milch zum Bestreichen

Mehle, Backpulver, Zucker, Salz und Vanillezucker vermischen. Die Butter in Stücken mit der Mischung zu einer bröseligen Masse verkneten. Erst danach die Beeren und den kleingeschnittenen Salbei dazugeben. Die Eier und den Joghurt in einer separaten Schüssel vermischen. Die trockene Mischung hinzugeben und vorsichtig umrühren. Wenn der Teig gut vermischt ist und leicht feucht ist, ist er gut. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 3 cm dicken Scheibe formen. Mit dem Messer 6-8 dreieckige Stücke schneiden und sie in etwas Entfernung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Anschließend die Scones mit etwas Milch bepinseln. 15 min bei 200°C im Ofen goldbraun backen.

**Tipp:** Haben Johannisbeeren gerade nicht Saison? Dann einfach abgetropfte TK-Beeren nehmen!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: inkflo © www.pixabay.de, Designs, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Hähnchenpfanne mit Jostabeeren

### Für 4 Personen

400 g Zucchini  
 300 g Möhren  
 400 g Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 200 g Jostabeeren  
 500 g Hähnchenfilet  
 1 EL Olivenöl  
 150 ml Gemüsebrühe  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz  
 Pfeffer

Möhren und Zucchini putzen, waschen und schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Jostabeeren mit einer Gabel von den Rispen entfernen. Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite etwa 4 min anbraten - anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Möhren, Zwiebeln, Zucchini und Tomaten ebenfalls anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Danach Rosmarin und Beeren hinzugeben – für weitere 10 min kochen lassen. Das Fleisch kleinschneiden, zum Gemüse geben und nochmals kurz erhitzen. Vorm Servieren den Rosmarinzweig entfernen.

**Tipp:** Harmoniert gut mit Kartoffelspalten aus dem Ofen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Heidelbeer-Lassi

### Für 3-4 Gläser

300 g Heidelbeeren  
500 g Naturjoghurt  
200 ml Wasser  
ca. 8 Eiswürfel  
1 Prise Kardamom

Die gewaschenen Heidelbeeren mit Joghurt und Wasser in einen Mixer geben. Mit geschlossenem Deckel gründlich mixen. Anschließend mit einer Prise Kardamom abschmecken.

Je nach Leistung und Stabilität des Mixers können die Eiswürfel direkt dazugegeben und mit gemixt werden. Sonst die Eiswürfel in die Gläser geben und den Lassi darüber gießen.

**Tipp:** Heidelbeeren lassen sich super einfrieren. Für einen winterlichen Obstsalat einfach eine Handvoll Beeren unter das übrige Obst geben – ein herrlicher Farb- und Geschmackstuffer.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: ivanmateev, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

## Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de)



**LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!**

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de) Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

*Reinklicken & Genießen!*

## IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

### Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
 Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung  
 Nevinghoff 40 | 48147 Münster  
 Texte: Carola Weber, Dr. Katrin Quinckhardt  
 Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt  
 Layout: Renate Miethe

Stand: 5 / 2018

Fotos Titelseite: PhotoSG, Dionisvera, Alexandr Vlassjuk, M.studio, photocrew, unverdorben, Liddy Hansdottir, sandra zuerlein © Fotolia  
 Fotos Innenteil: congerdesign, eak\_kk, fotoblend, jill111, klimkin, moritz320, Andreas\_Thomasser, Anemone123, PublicDomainsPictures, Ajale, RitaE, ruslanababenko, 3dman\_eu, GLady, ulleo © pixabay, reichdernatur, photocrew © Fotolia  
 Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“