

# Himbeere

## Allgemeines

Himbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse. Botanisch gesehen sind sie keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Sie sind eiförmig und setzen sich aus vielen kleinen behaarten Steinfrüchten zusammen. Einige Sorten schmecken leicht säuerlich. Die meisten jedoch sind sehr süß und fruchtig. Die Früchte wachsen an Sträuchern, die bis zu 2 m hoch werden können. Sie sind nur lose an den Blütenboden gebunden, so dass sie leicht abgepflückt werden können.



## Sorten

Grundsätzlich unterteilt man die Sorten in Sommer- und in Herbsthimbeeren. Bei den Herbsthimbeeren werden nach der Ernte alle Triebe abgeschnitten. An den im nächsten Jahr wachsenden Trieben kann dann wieder im Herbst geerntet werden. Bei den Sommerhimbeeren werden immer die jeweils abgeernteten Ruten ebenerdig abgeschnitten. Die neu wachsenden Ruten tragen dann im nächsten Frühjahr bzw. Sommer Früchte. Farblich gesehen gibt es rote und gelbe Sorten.

## Lagerung

Himbeeren sollten kühl und trocken aufbewahrt werden. Die optimale Lagertemperatur beträgt dabei ca. 2°C. Da Himbeeren leicht verderblich sind, müssen sie zügig aufbraucht werden und dürfen erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden. Himbeeren sind zwar nicht klimakterisch, sollten aber trotzdem nicht in unmittelbarer Nähe von ethylenabsondernden Früchten gelagert werden.

## Präsentation

Da Himbeeren äußerst druckempfindlich sind, sollte man sie nur in geeigneten Portionsschälchen präsentieren und auf keinen Fall lose übereinander stapeln.

## Verwendung

Sehr häufig werden Himbeeren roh gegessen, sie finden aber auch als Kuchenbelag, zur Herstellung von Marmelade und Desserts Verwendung.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Die Himbeere ist bereits seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Die Früchte sind reich an Vitaminen (C, A, B, Biotin), Gerbstoffen und Mineralstoffen (Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium). Die Blätter werden häufig zur Herstellung von Tee verwendet.