

Pflanze des Monats September

Brombeere (Rubus fruticosus)



„Die Frucht wird leicht verdaut, aber wenn jemand an der Lunge leidet und hustet, so nehme er von den Brombeerblättern, füge etwas Honig bei und koche im guten Wein. Nach einer vollen Mahlzeit trinke er davon, der Schleim wird sich lösen.“ – so Hildegard von Bingen.

Schon damals wussten die Menschen um die Bedeutung von Brombeeren. Und jeder Spaziergang durch einen Wald wird mit den Jahreszeiten interessanter, wenn die Brombeere dann genauer betrachtet wird. Die Brombeere gehört botanisch gesehen zu den Rosengewächsen und ist gerade in der freien Natur mit stacheligen Sprossen übersät. Sie ist in

ganz Mitteleuropa beheimatet und es gibt über einhundert teilweise schwer unterscheidbare Kleinarten. Trotzdem schmecken die Brombeeren lecker und sind umso süßer, je mehr Sonne auf die Pflanze scheint. Kein Wunder also, wenn sie zu Marmeladen, Gelees oder auch Likör verarbeitet wird.

Vorkommen: Überall auf Kahlschlägen, lichten Wäldern, Schuttplätzen, Wegböschungen und sonnigen Abhängen, Hecken

Verwendung:

- frische Blätter werden vom Frühling bis zum Herbst geerntet,
- Blüten werden im Frühjahr geerntet
- Getrocknete Blätter
- Beeren, frisch, getrocknet oder gefrosten

Inhaltsstoffe: Vitamine, Gerbstoffe, Ballaststoffe, Flavonoide, Fruchtsäuren, Mineralstoffe, Kupfer

Eigenschaften: stopfend, reinigend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend

Hilfe bei: Brombeerblätter helfen als Tee bei Durchfallerkrankungen, als Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum; und sie helfen als Einsatz für Waschungen bei Hautausschlägen

Rezepttipp: Kalter Brombeersaft

3kg Brombeeren werden zerdrückt und mit 2l Wasser und 40g Zitronensäure (Weinsteinsäure) vermischt. Die Früchte zudecken und mit einem Holzlöffel umrühren. Nach 24 Stunden den Saft filtern und pro Liter Saft 750g Zucker zugeben und gut auflösen. Dann den Saft in keimfreie Flaschen füllen und diese sofort fest verschließen. Die Vitamine bleiben weitgehend erhalten.

Auf diese Art kann man auch Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, entkernte Kirschen oder Johannisbeeren haltbar machen.

Quelle:

„Die Kräuter in meinem Garten“-S. Hirsch, F. Grünberger
Kosmos“Heilpflanzenführer“ – P.und I. Schönfelder