

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Das rote Beerenwunder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724957>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Das rote Beerenwunder

Würzig ist ihr Duft, ihr Aroma berauschend. Und dann die süß-saure Explosion im Gaumen. Die Himbeeren sind ein Geschenk des Sommers an alle Genussfreudigen.



Pralle, saftgefüllte Kügelchen in einer weichen Hülle, die gerade fest genug ist, um beim Pflücken standzuhalten, im Mund indes bei leichtem Druck gegen den Gaumen zu platzen und ihr köstliches Aroma freizugeben: Himbeeren, die zarteste Verführung in der Beerenfamilie, sind Früchte der Superlative.

Ja, auch was den Preis angeht. Die zarten Hübschen müssen wegen ihrer Druckempfindlichkeit per Hand geerntet, locker nebeneinander sorgfältig in Schälchen gelegt und sofort gekühlt werden, andernfalls würden sie zusammenfallen. Himbeeren sind so sensibel, dass sie für Tiefkühl Obst einzeln vorgefrosten werden müssen, bevor sie eingefroren werden können.

Dieses Aromabömbchen ist vermutlich eine uralte Asiatin, noch genauer: Es stammt wohl ursprünglich aus Ostasien. Wo es mehr als zweihundert Himbeerarten gibt. Wir in Europa kennen nur eine einzige Spezies, die demgemäss dann auch einfach als Europäische Himbeere in die Botanik eingegangen ist.

## Ein Früchtchen mit mehreren Kernen

*Rubus idaeus* wird manchmal auch Harnbeere, Honigbeere oder Himpelbeere genannt, falsch ist alles. Die Himbeere ist nämlich botanisch gesehen gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelsteinfrucht. Sie besteht also nicht aus einer Fruchthülle mit mehreren Kernen im Inneren, sondern vielmehr aus vielen kleinen, aneinanderliegenden Früchtchen, die jeweils nur einen Kern beinhalten.

Diese Kernchen aber sind die einzigen Wermutstropfen in diesem Genusshimmel. Weil sie nämlich gerne in den Zähnen andocken – als Sand im Getriebe. Darum wird dieses köstliche Früchtchen in der Haute Cuisine häufig als Mark verwendet: Himbeeren mit oder ohne Puderzucker durch ein Haarsieb streichen. Und anschliessend mit «Eau de vie de framboise» parfümieren. Denn auch in flüssiger Form ist die Himbeere unschlagbar.





## Himbeer-Griess-Kuchen mit Vanilleglace

### Dessert, ergibt ca. 16 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Backen: ca. 30 Min.

### Zutaten

50 g Butter  
100 g Zucker  
1 Päckli Vanillezucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
½ dl Milch  
110 g Mehl  
110 g Hartweizengriess  
½ Päckli Backpulver  
300 g Himbeeren  
Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung

→ Eine quadratische Springform von ca. 23 cm oder eine runde Springform von ca. 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, Rand fetten.

→ Butter in einer Schüssel weich rühren, Zucker, Vanillezucker und Salz darunter rühren. Ein Ei nach dem andern darunter

rühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch dazugießen, darunter mischen. Mehl, Griess und Backpulver mischen, darunter mischen.

→ Himbeeren sorgfältig darunter ziehen, Masse in die vorbereitete Form verteilen.

→ Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Formenrand entfernen, auf ein Gitter schieben, etwas abkühlen.

→ Kuchen in 16 Stücke schneiden, mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Noch lauwarm mit Vanilleglace servieren.

**Haltbarkeit:** in Alufolie verpackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

### Energiewert /Stück:

ca. 521 kJ/121 kcal  
4 g Fett; 3,2 g Eiweiss; 18 g Kohlenhydrate

## Was Himbeeren bewirken

### Allergien

Wer gegen Birkenpollen allergisch ist, reagiert häufig auch auf Mandeln, Pfirsiche oder Himbeeren. Der Grund ist die Ähnlichkeit der allergieauslösenden Eiweisse – der Körper kann diese nicht unterscheiden.

### Cholesterin

Die sekundären Beereninhaltsstoffe verhindern, dass sich Cholesterin an den Arterienwänden ablagert.

### Diabetes

Himbeeren haben einen sehr niedrigen glykämischen Index von 30.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die süssen Beeren beugen Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen vor, weil ihre Inhaltsstoffe Ablagerungen an den Gefässwänden entgegenwirken. Die in Himbeeren reichlich vertretenen, zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörenden Phenolsäuren und Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) sind wirksame Bakterien- und Virenkiller. Die in Him-, Erd- und Brombeeren enthaltene Ellagsäure hat sich als wirksamer Krebshemmer erwiesen.

### Übergewicht

Zwar enthalten Himbeeren nur 33 Kalorien pro 100 Gramm, aber immerhin 2 Gramm Fruchtzucker. Trotzdem ist wegen (ungesüsster) Himbeeren noch niemand dick geworden. Dafür enthalten Himbeeren wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Provitamin A, Vitamin B, E und C.

### Verdauung

Die süsse Frucht reguliert die Verdauung und kann Nieren- und Blasenleiden erleichtern. Sie weist so viele gesunde Wirkstoffe auf, dass unsere Vorfahren sie bereits zu Heilzwecken nutzten. Getrocknet kam sie als schweisstreibendes Mittel bei Fieber zum Einsatz. Sie schaffte Erleichterung bei Sodbrennen und half beim Aufbau einer gesunden Darmflora. Bei Durchfall sollte man die Blätter als Tee trinken.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

**coop**