

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der achte wertkreis-podcast.

(kurze Pause)

Wenn man jetzt vor die Tür geht, sieht man, wie es an allen Ecken grünt und blüht. Einige Pflanzen haben die Blüten schon verloren und man kann die Früchte bereits erkennen, die nun langsam wachsen.

Jetzt im Spätf Frühling, bzw. Frühsommer werden die ersten Beeren reif.

An den Sträuchern wechseln Felsenbirnen so langsam von grün zu rot, bevor sie dann bald so dunkel werden, dass sie aus der Ferne fast schwarz aussehen. Aber es ist noch ein ganz dunkles weinrot.

An vielen Wegrändern kann man Brombeeren ranken sehen, die man spätestens dann bemerkt, wenn sich die Dornen in den Hosenbeinen verfangen. Noch tragen sie einige weiße oder rosa Blüten, aber bei vielen sieht man auch schon den grünen Fruchtsatz. Die reifen Beeren sind fast schwarz.

Himbeeren sind zuerst grün und werden dann rot. Aber erst, wenn sie eine satte altrosa Farbe angenommen haben, schmecken sie so richtig lecker. Bei einigen Sorten werden bald die ersten Früchte reif, bei anderen fangen die Beeren erst in einigen Wochen an zu wachsen, bilden dann aber auch oft bis in den November immer wieder Blüten und Früchte.

Auch Johannisbeeren wechseln nun langsam von grün zu rot. Anders als im Straßenverkehr ist rot bei vielen Beeren das Signal, dass man sie essen kann und grün bedeutet, dass man noch warten muss.

Eine der Ausnahmen sind Stachelbeeren, da gibt es grüne und rote Sorten. Wenn sich Stachelbeeren weich anfühlen, sind sie reif, egal, welche Farbe sie dann haben. Oder sie haben einen Sonnenbrand bekommen.

Bei vielen Beeren im Garten gibt es auch andere Züchtungen, so kann man dort auch weiße und schwarze Johannisbeeren finden oder auch gelbe Himbeeren und weiße Brombeeren.

Und natürlich kennt jeder die Erdbeeren, die man jetzt überall bekommen kann! Welch ein Genuss! Rot und saftig schmecken sie so richtig gut, am Besten frisch geerntet.

Zu den Erdbeeren habe ich noch eine nette Besserwisserei, mit der man vor anderen glänzen kann: Erdbeeren sind gar keine Beeren! Botanisch betrachtet handelt sich dabei um Sammelnüsse: Das rote ist der Fruchtkörper und die kleinen grünen Körner, die man an der Erdbeere sieht, sind die Nüsse. Und wer sich das schon mal aus der Nähe angesehen hat, statt sie gleich im Mund verschwinden zu lassen, weiß: Es sind echt viele!

Beeren sind sehr gesund, sie enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe und sind dabei auch noch Kalorienarm. Alles Dinge, die der Körper braucht.

Man kann sich mit dieser leckeren Nascherei also richtig was Gutes tun!

Wenn man sich sehr gut damit auskennt, kann man sie sammeln und weiter verarbeiten. Falls man sie nicht schon vorher aufgeessen hat.

Grundsätzlich sollte man aber keine Beeren pflücken, bei denen man sich nicht hundertprozentig sicher ist, ob es auch die sind, die man ernten möchte und ob sie wirklich essbar sind. Denn es gibt auch hier viele Beeren, die zwar lecker aussehen, die wir aber besser den Vögeln überlassen. Und bei niedrigwachsenden Beeren kann man nicht sicher sein, ob da nicht der Fuchs dran war. Außerdem muss man darauf achten, dass man nicht auf einem privaten Grundstück erntet.

Auf der sicheren Seite ist man, wenn man Beeren im Garten oder auf dem Balkon pflanzt, das geht auch gut in großen Töpfen. Wer sich die Beeren lieber kauft, macht das am Besten, wenn sie Saison haben. Dann sind sie günstiger als zu anderen Zeiten und die Inhaltsstoffe sind besser erhalten.

Dann haben die Vögel was von den Beeren an den Wegesrändern und in den Wäldern.

Ich friere mir die Beeren gerne ein, dann habe ich welche für den Winter. Ich verteile sie zum Einfrieren in einer Lage auf ein Backblech und stelle sie für einige Zeit ins Gefrierfach, bevor ich sie dann so schnell es geht in eine Gefrierdose fülle und sofort wieder einfriere. So kann ich die Beeren dann ganz einfach portionsweise entnehmen, immer genau so viele, wie ich brauche, da sie nicht zusammen gefroren sind.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns demnächst wiederhören und bald wiedersehen!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, in der Technik unterstützte uns Markus Wittek, Redaktion Steffen Gerz.