

Die Beeren sind los!

Kleines Verwirrspiel gefällig? Früchte, die „Beeren“ im Namen tragen, müssen noch lange keine sein. Etwa die Erdbeeren, die zu den Sammelnussfrüchten zählen.

**Text: Birgit Pichler
Grafik: Lisa Graschl**

Manche, deren Namen und Form nicht darauf hindeuten, zählen zu den Beeren: Banane, Gurke, Zitrone, Melone, Kürbis, Kiwi, Papaya, Melanzani, Avocado oder Paradeiser etwa.

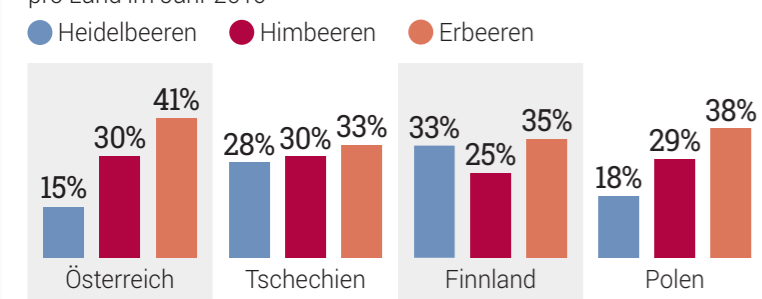
Auf diesen Seiten versammeln wir deshalb Früchte, die generell unter den Begriff Beerenobst fallen, also im Großen und Ganzen klein, weich und rundlich sind, wie Erdbeeren, Preiselbeeren oder Heidelbeeren.



5 Die Heidelbeere im Querschnitt

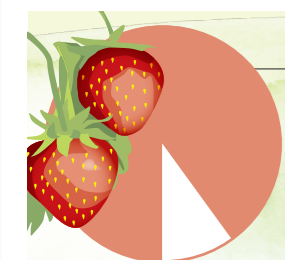
Meistverkaufte Beerenarten

pro Land im Jahr 2016



9,2 Prozent

machen Beeren mittlerweile vom gesamten EU-Binnenhandelswert aus. Sie stellen den größten Anteil innerhalb des Fruchtsektors dar.



90 Prozent

Wasseranteil trägt die Erdbeere in sich und zählt somit zu den kalorienarmen Obstsorten. Außerdem steckt eine gute Portion Vitamin C, Kalzium, Magnesium und Kalium in den Früchten.

1 Erdbeere



Die Zarte

Die Erdbeere, ein Rosengewächs, bildet eine rote Wölbung des Blütenbodens aus, die wir Erdbeere nennen. Sie trägt Nüsschen und zählt deshalb zu den Sammelnussfrüchten. Bei der Lagerung verliert sie schnell an Aroma.

Saison: Mai bis Juni

2 Maibeere



Die Frühereife

Die Maibeere, Honigbeere oder Kamtschatka-Heckenkirsche ist ein Geißblattgewächs. Die Früchte können frisch genascht oder zu Saft oder Marmelade weiterverarbeitet werden.

Saison: Mai bis Juni

3 Stachelbeere



Die Haarige

Grün, rot und violett leuchten die meist behaarten Stachelbeeren durch die Blätter. Sie sind reich an Vitamin C und E. Im Vergleich zu anderem Beerenobst lassen sie sich länger lagern – gekühlt rund eine Woche.

Saison: Juni bis August

4 Himbeere



Die Unverwüsthche

Schon in der Steinzeit wurden Himbeeren gern genascht. Sie sind reich an Vitamin C, Kalium und Kalzium. Wilde Himbeeren findet man in sonnigen Schlägen bis zu 2000 Höhenmetern.

Saison: Juni bis Oktober

5 Heidelbeere



Die Alleskönnerin

Die Kulturheidelbeere färbt die Zunge nicht schwarz wie die Schwarzbeere aus den heimischen Wäldern, weil sie von der Amerikanischen Heidelbeere abstammt. Gesund sind sie alle. Die Heidelbeere bindet zudem freie Radikale.

Saison: Juli bis August

6 Johannisbeeren

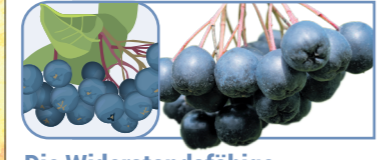


Die Rot-Weiß-Schwarze

Johannisbeeren gehören zur Familie der Stachelbeergewächse und kommen von Ecuador bis China vor. Schwarze, weiße und rote Ribisel punkten mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt. Josterbeeren sind eine Kreuzung aus Johannis- und Stachelbeeren.

Saison: Juli bis August

7 Aroniabeere



Die Widerstandsfähige

Aus Nordamerika stammt die Aronia- oder Apfelbeere, ein Rosengewächs, das 2001 erstmals in der Südoststeiermark kultiviert wurde. In anderen Ländern zählt sie zu den Heilpflanzen und schmeckt als Saft, Marmelade oder getrocknet.

Saison: August bis September

8 Brombeere



Die Stachelige

Rund 2000 Arten stark sind die Brombeeren. Dass sie Rosengewächse sind, zeigt sich beim Pflücken, wenn man an den Stacheln hängen bleibt. Eine Frucht besteht aus Einzelbeeren, die, wie die Kirsche, kleine Steinfrüchte sind.

Saison: August bis September

9 Andenbeere



Die Exotische

Von einer schützenden Hülle sind die orangen Früchte der Kapstachelbeere oder Physalis umgeben. Sie ist reich an Vitamin C, B und Eisen. Die reifen Früchte schmecken frisch gepflückt oder als Marmelade.

Saison: August bis September

10 Gojibeere



Die Wolfsbraut

Die Chinesische Wolfs- oder Gojibeere ist ein Nachtschattengewächs und wird wegen einer ganzen Menge gesunder Inhaltsstoffe geschätzt. Kaum Unterschiede gibt es zum Gemeinen Bocksdorn, der in unseren Breiten heimisch ist.

Saison: August bis Oktober

11 Holunderbeere



Die Schwarzmalerin

Holunderbeeren sind ein bewährtes Mittel in der Hausapotheke. Anthocyane werden die Pflanzenfarbstoffe genannt, die intensiv rot-blau färben und antioxidativ wirken. Nicht roh essen!

Saison: August bis Oktober

12 Preiselbeere



Die Almkönigin

Wie die Cranberry ist die erbsengroße Preiselbeere eine Heidelbeere. Beide punkten mit Vitaminen und antibakteriellen Eigenschaften. Die großfrüchtige Moosbeere (Cranberry) ist kirschengroß und wird hauptsächlich in Nordamerika kultiviert.

Saison: September bis Oktober

13 Kiwibeere



Die Miniatur

Die Minikiwi, Kiwibeere oder der Scharfzähne Strahlengriffel ist aus Asien in unsere Breiten gekommen. Wie ihre große Verwandte ist sie ein guter Vitamin-C- und Mineralstofflieferant. Ihre Haut ist glatt und kann mitgegessen werden.

Saison: September bis Oktober

14 Fasanenbeere



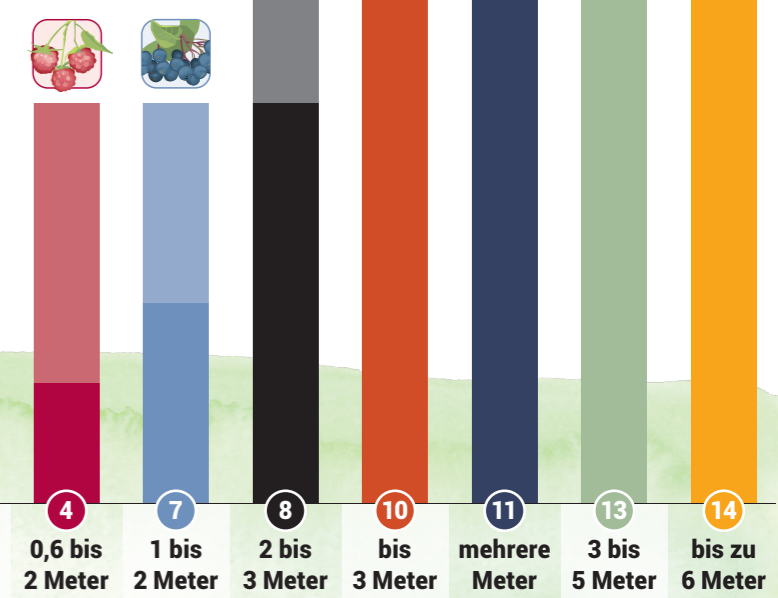
Die Vitaminbombe

Ein Ölweidengewächs sorgt im Herbst mit seinen leuchtend orangen Früchten für ein Farbspektakel – der Sanddorn, auch Fasanenbeere genannt. Sanddorn enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte.

Saison: September bis Dezember

Kleine Verbündete gegen freie Radikale sind unter anderem Heidelbeere, Aronia, Goji, Preiselbeere oder Himbeere – am besten, man greift in der Beerenzeit mit beiden Händen zu.

Rund drei Meter lang werden die Ruten der Goji, an denen die Früchte aufgereiht von unten bis oben wachsen.



Die Strauchhöhe der Beeren

KLEINE ZEITUNG Quellen: Power Fruits, Kompetenzzentrum Obstbau-Bodensee; Fotos: Fotolia (12), KK (2)

250

Kilogramm brachte eine Erdbeere aus Japan auf die Waage. Sie landete als schwerste Erdbeere der Welt im „Guinnessbuch der Rekorde“.

Im Ursprungsland werden die Ranken der Kiwibeere sogar bis zu zehn Meter lang, hierzulande aber nur bis zu fünf Meter.