

Fakten und Volkstum

Brombeeren sind auch bekannt als Taubeeren oder Fingerhutbeeren.



Brombeeren eignen sich hervorragend als Gesichtsbemalung!

Man munkelt, dass der Teufel durch den Hl. Michael vom Himmel verstoßen wurde und dabei in einem Brombeerstrauch, den er dann verfluchte, landete. Nach dem 29. September (St. Michaelstag) waren Brombeeren ungenießbar. Den Förstern wurde geraten gepflückte Brombeeren nach diesem Datum nicht mehr zu essen. Die dunkle Farbe der Brombeere zeigt, dass diese Frucht reichlich an Antioxidantien ist und sie am besten roh gegessen wird, um Vitamine zu behalten.

BANANEN UND BROMBEEREIS

Zutaten

3-4 große Bananen, 200 g gefrorene Brombeeren, Ahornsirup oder Honig nach Geschmack

Anleitung

Schälen und schneiden Sie die Bananen in Scheiben, legen Sie sie auf ein Backblech aus und frieren sie diese über Nacht ein bis sie fest werden. Dann mixen Sie die Bananenstücke und die gefrorenen Brombeeren in einem Mixer. Pürieren Sie das Eis solange bis es glatt und cremig ist. Kosten Sie die Mischung und fügen Sie Ahornsirup oder Honig hinzu. Die Süße hängt von der Reife der Banane und der Brombeere ab. Je reifer sie sind, desto süßer ist das Eis. Nach dem Abschmecken ist das Eis fertig und kann serviert werden.



Wie man Brombeeren einfriert

Brombeeren in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Entfernen Sie Stiele, Blätter und alle beschädigten Beeren. Verteilen Sie die Brombeeren auf einem Backblech und platzieren sie diese in der Gefriertruhe. Nachdem sie gefroren sind, können sie in einen Beutel umgefüllt werden.

Rezepte

MARMELADEN- TECHNIKEN

Verwenden Sie die gleiche Menge an Zucker wie an Brombeeren.

Sie können auch einen Esslöffel Zitronensaft oder Holunderbeeren hinzufügen, um den Geschmack zu verstärken. Für eine zuckerärmere Version verwenden Sie ein 1:3-Verhältnis von Zucker zu Früchten. Da Brombeeren einen hohen Pektin Gehalt haben, wird die Mischung länger gekocht.



BROMBEER-MARMELADE

Zutaten

Brombeeren, Zucker, Zitronensaft

Anleitung

Legen Sie für den späteren Test einen Teller in den Kühlschrank. Zuerst Brombeeren waschen. Dann Brombeeren und Zucker in die Pfanne geben. Gleichzeitig zerdrücken Sie die Früchte, um das Aroma freizusetzen.

Geben Sie den Zitronensaft hinzu und rühren Sie regelmäßig um. Lassen Sie die Mischung weiter köcheln bis sie eine glänzende Textur annimmt. Nehmen Sie den Teller aus dem Kühlschrank und geben Sie einen Löffel von der Marmelade auf ihn. Wenn die Marmelade beim Durchstreichen Falten wirft, ist sie fertig. Wenn nicht, muss sie länger gekocht werden. Sobald Ihre Marmelade fest geworden ist, abkühlen lassen und in sterilisierte Marmeladengläser einfüllen.

DAMPFER

Zutaten

Mehl, Limonade, Marmelade, Marshmallows, Rosinen, Schokoladenaufstrich

Anleitung

Füllen Sie eine Schüssel mit Mehl und fügen Sie Limonade hinzu, um die Konsistenz eines weichen Teiges zu erzeugen. Nehmen Sie einen Stock, dessen Ende geschnitzt, gewaschen oder mit Folie abgedeckt ist. Den Teig um das Ende vom Stock wickeln.

Legen Sie das Teigende des Stockes über das Lagerfeuer. Beachten Sie, dass der Stock nicht direkt im Feuer ist. Sobald Ihr Teig fertig ist, lösen Sie ihn vom Stock und geben ein wenig Butter und Marmelade hinein. Experimentieren Sie mit allen Arten von Füllungen für die Dämpfer einschließlich Mini-Marshmallows, Schokoladenaufstrich und Rosinen!



Rezepte

Rezepte



BLAUBEEREN PFANNKUCHEN

Ideal für Picknicks oder Abenteuer im Freien!

Zutaten

350g Brombeeren, 25g Puderzucker, 250g Hafer,
140g Butter, 50g hellbrauner Zucker
140g goldener Sirup

Anleitung

Den Ofen auf 190°C vorheizen.
Eine 18 cm lange Backform einfetten und auslegen.
Brombeeren und Streuzucker in einer Pfanne weichkochen,
beiseitestellen und abkühlen lassen. In einer anderen
Pfanne schmelzen Sie alle anderen Zutaten zusammen.
Die Hälfte der Hafermischung in die Dose geben,
mit Früchten belegen und mit der restlichen
Hafermischung bestreuen.
Dann 25 Minuten backen.



PLUS!

Machen Sie eine Sauce mit
Obst, Zucker und
Vanilleessenz, die Sie über Ihr
Eis gießen. Fügen Sie es zu
Smoothies hinzu, um eine
schöne Textur zu erhalten.
Was fällt Ihnen noch ein?

HAPA ZOME

Das starke Pigment der Brombeere
macht sie ideal für Hapa Zome, the art of
Markierungsherstellung mit Pflanzenpigmenten.

Sammeln Sie Brombeeren und andere reich
pigmentierte Blätter und Blüten und ordnen Sie sie
in Mustern auf einem halben Rechteck aus
Baumwolltuch an.

Falten Sie das Tuch in zwei Hälften, um die
Pflanzen vollständig zu bedecken, und zerdrücken
Sie sie, indem Sie sie mit einem Stein schlagen oder
ein Hammer.

Beim Entfalten des Tuches tief gefärbt
Spuren werden auf jeder Seite hinterlassen
davon.

Praktische Verwendung

BROMBEERFARBE

Brombeeren haben eine sehr intensive Farbe. Sammeln Sie Brombeeren und andere hellpigmentierte Beeren. Passen Sie auf, dass Sie keine giftigen erwischen. Verwenden Sie einen Mörser, um die Beeren zu zerdrücken. Fügen Sie bei Bedarf Wasser oder ein geschlagenes Eigelb hinzu. Drücken Sie die breiartige Flüssigkeit durch ein Teesieb, um eine glatte Textur zu erzeugen. Die Brombeerfarbe kann nun für viele verschiedene Dinge verwendet werden.

Färben mit Brombeeren

Lieber im Freien durchführen!

Zutaten

2 Tassen Brombeeren, ½ Tasse Salz, Wasser, Stoff

Anleitung

Kochen Sie 2 Tassen Brombeeren und 4 Tassen Wasser für eine Stunde. Als nächstes seihen Sie die Beeren aus der Flüssigkeit ab und lassen aber die Flüssigkeit im Topf. In separatem Topf ½ Tasse Salz und 8 Tassen Wasser mischen. Weichen Sie den Stoff eine Stunde lang in der Salzmischung ein und spülen Sie ihn dann mit kaltem Wasser ab. Den feuchten Stoff in den Topf mit der Beerenflüssigkeit geben und zum Kochen bringen. Eine Stunde lang auf kleiner Flamme kochen lassen und dann vom Herd nehmen. Für einen dunkleren Farbton lassen Sie den Stoff einige Zeit einweichen. Spülen Sie die überschüssige Farbe aus und hängen Sie ihn zum Trocknen auf. Um den Farbstoff länger beizubehalten, waschen Sie den Stoff mit dunkler Wäsche.

BLAUBEER-SALZTEIG

Warnung - nicht essbar

Zutaten

glattes Mehl, Salz, Brombeeren, Speiseöl, Wasser

Anleitung

Mehl und Salz mischen. Brombeeren zerdrücken und in Öl, Mehl und Salz mit genügend Wasser einrühren, um einen glatten Teig zu erzeugen. Dann den Teig kneten.

Stellen Sie Eistüten her

Nehmen Sie ein wenig vom Teig, formen Sie eine Kugel und halbieren Sie diese. Dann zeichnen Sie eine kreuzweise Textur über die Halbkreise, rollen jeden Halbkreis zu einem Kegel und befestigen ihn mit Klebeband.

FUTTERSUCHE

Die Suche nach Wildbeeren kann sehr viel Spaß bereiten. Sie können das Sammeln von Früchten auch mit einer bestimmten Aktivität verbinden. Beispielsweise könnten Sie es mit einer Schnitzeljagd vereinen. Diese kann mit einem Wettbewerb angepriesen werden: die erste Gruppe kehrt zurück, nachdem sie alles oder die ungewöhnlichsten Funde entdeckt hat. Die wesentliche Idee bei einer Schnitzeljagd besteht darin, dass die Teilnehmer*innen in ein bestimmtes Gebiet geschickt werden und eine knifflige Aufgabe bzw. Herausforderung bewältigen müssen.