

## Wilde Brombeeren - kostenlose Vitamingiganten von Mutter Natur

Lebensmittel aus der Region gewinnen kontinuierlich an Bedeutung. Ein Grund dafür liegt darin, dass viele Verbraucher lieber regionale Produkte kaufen, weil sie frisch und ausgereift sind und deshalb besonders aromatisch schmecken. Darüber hinaus sind Lebensmittel wegen der kürzeren Transportwege oft klimafreundlicher als solche, die von weit her angeliefert werden.

Doch es gibt auch Möglichkeiten, regionale Lebensmittel ganz kostenlos zu erwerben. Gegenwärtig verwöhnt uns die Natur mit einer ihrer schmackhaftesten Produkte – den reifen Früchten der wilden Brombeere.



Wilde Brombeeren sind weit verbreitet. Besonders häufig sind sie an Bahndämmen, an sonnigen Waldrändern oder in lichten Fichten- oder Kiefernwäldern zu finden. Diese wohl allseits bekannte Pflanze aus der Familie der Rosengewächse zählt zu den ältesten Obstarten der Welt. Die von August bis September reifenden blauschwarzen Früchte sind botanisch gesehen gar keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte: Jede ihrer kleinen Einzelbeeren ist im Aufbau einer Steinfrucht gleich und hat wie diese eine dünne Außenhaut.



Das Wort Brombeere hat sich aus dem althochdeutschen Wort ‚bramo‘ - Dornstrauch und ‚beri‘ - Beere entwickelt. Biologisch betrachtet hat die Brombeere allerdings keine Dornen, sondern Stacheln. Sie dienen den Pflanzen vor allem als Schutz vor Viehfraß, werden zum großen Teil aber auch als Kletterhilfe benutzt.

Neben dem Frischverzehr kann man die blauschwarzen Früchte der Brombeere für vielfältige Süßspeisen, Gelees, Marmeladen, Liköre usw. verwenden.

Wie archäologische Funde belegen, dürfte die in Eurasien und Nordamerika beheimatete Brombeere schon im neunten Jahrhundert v. Chr. von Menschen verzehrt worden sein. Selbst Karl der Große kannte den Brombeerwein und wusste ihn zu schätzen. Neben ihrem süßsauerlichen Geschmack überzeugen Brombeeren auch mit zahlreichen gesunden Inhaltsstoffen. Unter allen Beeren sind sie der stärkste Provitamin-A-Spender und reich an Mineralien wie Natrium, Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphat und



Zink. Dazu kommen weiterhin noch Flavonoide, Zitronensäure, Pektin, ätherische Öle, Zucker, ein hoher Anteil an Pflanzensäuren und Gerbstoffe. Daher galt sie auch früher schon als Heilpflanze. So widmeten nicht nur die alten Griechen sondern auch Plinius, der



griechische Arzt Pedanios Dioscurides, Hildegard von Bingen und viele andere ihre Aufmerksamkeit der Brombeere.

Auch in der Mythologie spielte die Brombeere eine große Rolle. Brombeeren waren schon bei den alten Germanen heilig. Sie wurden als Zaubersträucher verehrt.

Im deutschen Volksglauben galt der mit Stacheln bewehrte Strauch auch als Nachtlager für die Hexen des Waldes. Daher war man auch der Ansicht, dass man mit einem Brombeerzweig in der Hand Geister und Hexen erkennen könne.

In der Sagenwelt die alten Griechen spiegelte der Saft der Brombeere das Blut der Titanen wider, welches die Titanen im erbitterten Kampf mit Zeus um die Vorherrschaft vergossen.

Im keltischen Sagenkreis spielten König Artus und Tristan eine Rolle. Die Legende besagt, dass am Grab von Tristan und Isolde zwei Brombeerbüsche wachsen.

Heute zählen die Brombeeren mittlerweile als Gewinner des Klimawandels, da sie sich durch die gegenwärtig viel milderen und auch feuchteren Winter sehr gut ausbreiten und auch neu entstandene Waldlichtungen besiedeln können.



Wer die gesunden Früchte der wilden Brombeere also nutzen möchte, hat in den nächsten Tagen und Wochen die kostenlose Gelegenheit dazu. Darüber hinaus hat ein Waldspaziergang ja auch noch weitere positive Aspekte. Und vor dem Förster braucht man auch keine Angst zu haben. Gemäß § 31 Absatz 1 des Landeswaldgesetzes Mecklenburg-Vorpommern ist jedermann berechtigt, Waldfrüchte wie Beeren, Kräuter, Nüsse und Pilze in geringen Mengen zu sammeln, soweit es das Naturschutzrecht zulässt.