Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Superfood vom Wegesrand: die Brombeere

Mo, 17.08.2026 - 10:14

Ab Juli, vor allem aber im August und September, lohnt es sich, an Feld-, Wald- und Wegrändern nach Brombeersträuchern Ausschau zu halten. Denn die glänzenden, dunkelvioletten Brombeeren sind dann zum Nulltarif zu haben – sofern man sich von den vielen Stacheln der Sträucher nicht abschrecken lässt. Im Vergleich zu den im Handel erhältlichen Kulturbrombeeren haben die Wildfrüchte ein besonders intensives Aroma. Reife Früchte erkennt man daran, dass sie auf sanften Druck leicht nachgeben und sich leicht vom Zweig lösen lassen. Viel befahrene Straßen und beliebte Hunde-Gassirouten meidet man allerdings besser. In Gegenden, in denen der Fuchsbandwurm nachgewiesen wurde, sollte man Brombeeren erst ab einer Wuchshöhe von 80 cm pflücken und sie nur nach sehr gründlichem Waschen essen. Auf Nummer sicher geht, wer die Beeren erhitzt.

Trotz ihres Namens ist die Brombeere keine echte Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht mit einzelnen kleinen Steinfrüchten auf einer Fruchtachse, und diese wird, anders als bei der Himbeere, mitgegessen.

„Gesundheitlich punktet die Brombeere mit ihrem hohen Gehalt an bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen, allen voran den Anthocyanen“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Diese schützen Pflanzen vor UV-Licht und wirken antioxidativ, sprich, sie schützen pflanzliche wie menschliche Zellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen, den freien Radikalen. Die Werbung verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff „Anti-Aging“, was so viel wie Verlangsamung von Alterungsprozessen bedeutet.“ Studien zufolge könnten besonders die Nervenzellen im Gehirn von dieser Wirkung profitieren. Brombeeren sind zudem eine gute Quelle für Magnesium, Vitamin C, B-Vitamine, Carotinoide (Provitamin A) und Ballaststoffe.

Reife Brombeeren sind sehr empfindlich und schimmeln rasch. Am besten lagert man sie, allerdings höchstens für zwei Tage, möglichst flach auf einem Tablett oder Teller verteilt im Kühlschrank und wäscht sie erst unmittelbar vor dem Verzehr. Brombeeren schmecken frisch, im Obstsalat oder im Müsli, als Fruchtpüree in Jogurt, Quark, Milch, Buttermilch oder zu (Vanille-)Eis, zu Sorbet oder anderen Desserts verarbeitet. Auch Marmelade, Saft, Sirup, Likör und fruchtige Kuchen lassen sich aus Brombeeren zubereiten. Möchte man Brombeeren einfrieren, friert man die gewaschenen Früchte

zunächst auf einem Tablett vor, bevor man sie portioniert und in Gefrierbehälter füllt. Für einen aromatisierten Essig setzt man rund 100 Gramm Brombeeren mit einem Liter Apfel- oder Weinessig in einem großen Glas an – die Früchte müssen vollständig von Essig bedeckt sein –, verschließt das Gefäß mit dem Deckel und lässt den Essig zwei bis vier Wochen lang an einem kühlen und dunklen Ort ziehen. Anschließend filtert man den Essig und füllt ihn in Flaschen ab.

Die Blätter der Brombeere sind reich an Gerbstoffen, Flavonen und ätherischen Ölen, weswegen sie bereits im Mittelalter zu Heilzwecken verwendet wurden. Die jungen, zarten Blätter und Triebe der Brombeersträucher kann man vom Frühling bis in den Herbst ernten. Nach einem Fermentationsprozess und anschließender Trocknung eignen sie sich sogar als Alternative zu Schwarztee.