

# Brombeere

Rubus fruticosus agg.

**Blüte:** Mai – August

**Pflanzenfamilie:**

Rosengewächse, mehrjährig

**Standort:**

Waldränder, Hecken, Lichtungen, Böschungen, Gärten und Wegränder; bevorzugt nährstoffreiche, lockere Böden und sonnige bis halbschattige Standorte

**Inhaltsstoffe:**

Gerbstoffe, Flavonoide, Fruchtsäuren, Vitamin C, Pektine, Anthocyane, Mineralstoffe

**Eigenschaften:**

zusammenziehend, entzündungshemmend, antioxidativ, stärkend, leicht blutzucker- und blutdruckregulierend, beruhigend auf Schleimhäute, stopfend

**Mystik:**

Die Brombeere galt früher als Schutzpflanze. Dichte Hecken wurden als natürliche Grenze angesehen, die unerwünschte Kräfte fernhalten sollte.

So gab es folgenden Brauch für Eheleute, die sich nicht mehr verstehen: Um die Harmonie wiederherzustellen, sollten sie gemeinsam drei Mal durch Brombeerbüsche kriechen. Dann sollte der Haussegel nicht mehr schief hängen.

Brombeerzweige über der Stalltüre sollten das Vieh vor Verhexung schützen, den darin verfangen sich die Dämonen, Druden und Trolle und konnten sich nicht mehr befreien. Beim Sonnenaufgang war es dann um sie geschehen.



**Namensherkunft:**

Der Name Brombeere leitet sich vom althochdeutschen „brämberi“ ab und bedeutet so viel wie „Dornstrauchbeere“. Der botanische Gattungsname „Rubus“ verweist auf die rötliche Farbe von Zweigen oder Früchten.

**Ökologische Bedeutung:**

Brombeerhecken bieten Vögeln, Insekten und kleinen Säugetieren Schutz, Nahrung und Nistplätze. Die Blüten sind eine wichtige Bienenweide, während die Früchte zahlreichen Tieren als Nahrung dienen. Durch ihre Ausbreitung schaffen sie geschützte Rückzugsräume in der Landschaft.

**Verwechslung:**

Die vielen Brombeerarten sind untereinander schwer unterscheidbar, jedoch unproblematisch. Verwechslungen mit Himbeeren sind möglich, wobei Brombeeren meist kräftigere Dornen und dunkle Früchte besitzen. Die Himbeerblätter sind auf der Rückseite hell, fast weiß und filzig weich. Im Gegensatz dazu ist die Rückseite der Brombeerblätter dunkler, grün und fast schon ledrig.



## **Medizin und Volksmedizin:**

Unter den Beeren hat die Brombeere den größten Provitamin A- Gehalt und besitzt somit sehr viele wertvolle Antioxidantien. Diese unterstützen den Körper gegen freie Radikale vorzugehen und unser Immunsystem zu stärken. In der Volksheilkunde wurde die Brombeere außerdem bei Erkältungen und zur allgemeinen Kräftigung eingesetzt. Sie haben eine beruhigende Wirkung und können somit auch abends gegessen werden.

Vor allem die Blätter wurden traditionell als Heilmittel genutzt. Aufgrund ihres hohen Gerbstoffgehalts helfen sie bei Durchfall, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie gereizten Schleimhäuten. Sie wirken der Verengung der Blutgefäße entgegen und schützen somit vor der Gefahr von Blutgerinnseln. Außerdem wirken sie kräftigend auf das Bindegewebe. Die Brombeere gehört zu den Kupferpflanzen, wer einen Kupfermangel hat, findet in ihr die perfekte Einschleuserpflanze.

## **Hat die Brombeere Dornen oder Stacheln?**

Die Brombeere besitzt keine Dornen, sondern Stacheln – genau wie Rosen, denn beide gehören zu den Rosengewächsen.

### **Der Unterschied:**

Dornen sind umgewandelte Pflanzenteile wie Blätter oder Sprosse und fest mit der Pflanze verbunden. Stacheln dagegen sitzen nur auf der Außenhaut der Pflanze und lassen sich leicht ablösen. Beides dient dem Schutz vor Fraßfeinden. Die Brombeere nutzt ihre Stacheln zusätzlich als Kletterhilfe.

## **Sammeln, trocknen, zubereiten:**

Die Blätter werden im Frühjahr oder Frühsommer gesammelt, solange die Stacheln noch nicht zu kräftig sind.

## **Verwendung in der Küche:**

Die Früchte werden frisch gegessen oder zu Marmelade, Saft, Sirup, Likör, Mus und Desserts verarbeitet.

Junge Blätter können getrocknet als Tee verwendet werden. Brombeerblätter eignen sich gut für Kräutertee-mischungen, da diese auch täglich getrunken werden können.

## **Seelenebene:**

Die Brombeere hilft, wieder Klarheit und Übersicht zu finden, wenn Gedanken durcheinanderwirbeln und man sich verzettelt fühlt. Sie unterstützt dabei, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und innere Ordnung entstehen zu lassen. Besonders in Zeiten von Unruhe, Vergesslichkeit oder vielen offenen Gedanken schenkt sie Sammlung und Präsenz. Gleichzeitig kann sie ermutigen, Ideen und Herzensprojekte tatsächlich umzusetzen – auch dann, wenn Unsicherheit oder Angst vor Veränderung bremsen. Ihre Kraft wirkt erdend, strukturierend und stärkend.

# Rezepte



## Teemischung für jeden Tag:

1 Teil Brombeerblätter, 1 Teil Himbeerblätter, 1 Teil Erdbeerblätter, ½ Teil Rosenblätter, ½ Teil Johannisbeerblätter, ½ Teil Malvenblüten



## Schneller Eistee:

1 Handvoll Melissen Blätter, 2 Handvoll Brombeerblätter mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

1 El Honig und ½ Zitrone kleingeschnitten hinzugeben und alles ziehen lassen, bis das Wasser kalt ist. Abseihen und mit Eiswürfeln servieren.

## Brombeerlikör:

1 kg zerquetschte Brombeeren mit 1 l Wodka aufgießen und 3 Wochen verschlossen, kühl und dunkel ziehen lassen.

Danach die Brombeeren abseihen und mit ½ l Wasser aufkochen.

Nochmals abseihen und den gewonnenen Saft mit 600 g Zucker ca. 5 Minuten wallend aufkochen.

Die Zucker/Saftmischung zum davor gewonnenen Alkohol mischen und in Flaschen abfüllen.



## Fermentierter Brombeerblätterttee - Heimischer Schwarztee

1. Brombeerblätter auf einem Brettchen etwas antrocknen lassen
2. Blätter mit Wasser besprühen. Sie sollen nicht nass sein, sondern feucht.
3. Blätter gut zerkleinern mit einem Messer.
4. Blätter walken, so dass der Zellsaft auftritt.
5. Nun rollst du die Blätter in dein Küchenhandtuch ein.
6. Das Paket packst du nun luftdicht in eine Plastiktüte ein.
7. An einem warmen Ort fermentieren die Blätter nun für drei Tage.
8. Entweder im Backofen bei 40 Grad trocken oder an einem warmen, luftigen Ort in deiner Wohnung/ im Garten. Bitte keine direkte Sonneneinstrahlung!
9. In eine braune Tüte verpacken oder in ein Glas und dunkel stehend. Kühl und trocken lagern!