

## Die Stachelbeere

**Die Stachelbeere ist eine Verwandte der Johannisbeere und wird wie diese seit dem 15. Jahrhundert in Europa kultiviert. Ursprünglich stammt die herb-säuerliche Stachelbeere aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Da der Stachelbeerstrauch Dornen hat, und nicht etwa Stacheln, ist die hiesige Bezeichnung etwas irreführend.**



Frische Stachelbeeren frisch geerntet.

Die Stachelbeere ist eine Verwandte der Johannisbeere und wird wie diese seit dem 15. Jahrhundert in Europa kultiviert. Ursprünglich stammt die herb-säuerliche Stachelbeere aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Da der Stachelbeerstrauch Dornen hat, und nicht etwa Stacheln, ist die hiesige Bezeichnung etwas irreführend.



## **Rot, gelb oder grün, aber immer säuerlich - die Stachelbeere**

Die unterschiedlichen Züchtungen der Stachelbeere lassen sich anhand ihrer Farbe klassifizieren. Geschmacklich gibt es auch Unterschiede - rote Stachelbeeren sind etwas süßer, aber alle Stachelbeeren schmecken säuerlich. Die Beeren werden je nach Sorte 1,5 bis 3 Zentimeter groß, haben eine runde oder ovale Form und sind oft mit kleinen, weichen Härchen versehen.



## Stachelbeere - Saison und Einkaufstipps

Die Stachelbeersaison beginnt in West- und Mitteleuropa Anfang Juli und endet im September. Frische Stachelbeeren sind fest und niemals feucht. Nach dem Einkaufen lassen sich die Beeren ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



## Kulinarisches rund um die Stachelbeere

Gerade die grünen und gelben Stachelbeeren sind unverarbeitet nicht jedermanns Geschmack. Aber gerade die säuerliche Note gibt Marmeladen, Torten und Kuchen eine besondere Note. Und gesund sind Sie auch - Stachelbeeren haben reichlich Vitamin C, wertvolle Mineralstoffe, Ballaststoffe und nur knapp 40 kcal pro 100 Gramm. Stachelbeeren eignen sich auch für Smoothies und Milchshakes. Man kann aus Stachelbeeren leckere Nachspeisen wie zum Beispiel Grütze zaubern. Weniger verbreitet ist der Einsatz von Stachelbeeren in Chutneys oder in exotischen Grill-Soßen.





---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)