Berberitzen (Berberis vulgaris), getrocknet, natur, säuerlich

Berberitzenbeeren - schonend getrocknet - naturbelassen

Topfruits Berberitzen getrocknet sind ein reines Naturprodukt, unverarbeitet sowie ungesüßt und ohne Farb- oder Aromastoffe. Berberitzen (lat. Berberis vulgaris) sind ca. 10-15 mm groß und haben eine leuchtend rote Farbe. Sie schmecken säuerlich-herb. Dank ihres spritzigen Aromas machen sich die Trockenfrüchte sehr gut in der Kombination mit anderen Lebensmitteln. Getrocknete Berberitzen sind zum Beispiel lecker im Müsli oder Porridge.

Seresch-Reis_Berberitzen

Der Verzehr von Berberitzen ist heutzutage in Europa nur noch wenig verbreitet, obwohl sie schon zu Großmutters Zeiten auf dem Speiseplan standen. In Deutschland wird der Strauch häufiger als Zierpflanze genutzt. Der persischen Küche hingegen sind die geschmacklichen und gesundheitlichen Vorzüge der Berberitzen immer noch bekannt. Im Iran gehören die kleinen roten Beeren sogar zum Nationalgericht (Sereschk Polo). Der Strauch, an dem die Früchte wachsen, wird auch Sauerdorn genannt. Andere volkstümliche Namen für Berberitzenbeeren sind Essigbeere, Essigscharf, Bubenstrauch, Dreidorn, Gemeine Berberitze, Gewöhnliche Berberitze, Kuckucksbrot, Spießdorn, Spitzbeerli oder Zitzerlstrauch.

Gesundheitlicher Nutzen von Sauerdorn

Getrocknete Berberitzen enthalten zahlreiche Antioxidantien. Die natürlichen roten Farbstoffe geben den Beeren ihre markante Farbe, wehren schädliche freie Radikale ab und schützen unsere Zellen. Bekannt sind Berberitzen auch für ihren hohen Säureanteil. Dadurch wirken sie antibakteriell und erweisen sich als günstig für die Gesundheit von Harnwegen und Blase. Auch bei Hautproblemen schaffen Berberitzen Abhilfe. Außerdem wirken die in den Beeren enthaltenen Ballaststoffe verdauungsfördernd und tragen somit zur Darmgesundheit bei.

Herkunft der Berberitzen

Topfruits Berberitzen kommen aus dem Iran. Das Land ist ein traditionelles Anbaugebiet für Berberitzen und überzeugt regelmäßig mit Ernten in hoher Qualität. Unsere Berberitzen schmecken besonders ursprünglich und aromatisch. Die Berberitzen werden vor Ort naturgetrocknet und anschließend nach Deutschland geliefert.

Berberitzen-Beeren in der Küche

2-3 Teelöffel vor dem Frühstück, in Ihre Frühstücksflocken oder unters Müsli gemischt sorgen für den richtigen Schwung in den Tag. Auch Obstsalate lassen sich auf diese Art und Weise aufpeppen. Als fruchtig-säuerlicher Geschmackskontrast ergänzen die roten Berberitzen-Früchte sogar warme Gerichte mit Reis oder Quinoa. In der Kochliteratur gibt es viele exotische und genussvolle Rezeptideen mit Berberitzen. Übrigens kann man aus der getrockneten Berberitze auch einen erfrischenden Vital-Tee zubereiten. Dafür die getrockneten Beeren mit heißem Wasser übergießen, den Tee 10-15 Minuten ziehen lassen und nach Belieben süßen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Berberitzen (Berberis vulgaris), getrocknet, natur, säuerlich"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1291 kj
Brennwert kcal	305 kcal
Fett	0.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.01 g
Kohlenhydrate	60 g
davon Zucker	43 g
Ballaststoffe	10.5 g
Eiweiß	3.1 g
Salz	0.05 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben der Berberitzen unterliegen natürlichen Schwankungen.