

Rubus idaeus



Die Himbeere ist in Europa weitverbreitet und wird seit der Steinzeit als Nahrungsmittel verwendet. Im 16. Jahrhundert wurde sie kultiviert und wird auch als Gartenpflanze genutzt.

*Inhaltsstoffe 100g:
Brennwert: 49 kcal
Eiweiss: 1.3 g
Kohlenhydrate: 12 g
Ballaststoffe: 7 g
Fett: 0.7 g*

Die Himbeere wird - ähnlich wie die Brombeeren - auch als Heilpflanze verwendet. Dabei werden besonders die Blätter, Blüten und Wurzeln genutzt.
