

Framboos

Koopt u ook graag seizoensfruit? Dan kan in de maanden juli, augustus en september de framboos op uw boodschappenlijstje. Deze geweldig mooie vrucht is namelijk tussen eind juni en eind september heel goed verkrijgbaar.

De framboos (*Rubus idaeus*) behoort evenals de gewone braam (*Rubus fruticosus*) tot het geslacht *Rubus*. Tot dit geslacht behoren meer dan zeshonderd soorten.

De framboos is een in heel Europa van nature voorkomende plant, die op open plaatsen in het bos en langs bosranden voorkomt en is als voedsel al sinds de vroegste tijden in gebruik. De teelt gaat terug tot de Middeleeuwen.

De plant is een heester waarvan de stengels tot 2 meter lang kunnen worden. Elk jaar worden nieuwe stengels uit wortelopslag gevormd. Bij de zomerframboos dragen alleen de tweejarige stengels vrucht, waarna deze afsterven. Bij de herfstframboos dragen daarentegen de toppen van de eenjarige scheuten de vruchten. De framboos bestaat uit vele vruchtjes en is een verzamelsteenvrucht. In tegenstelling tot de braam laat de framboos makkelijk los van de bloembodem. De meeste rassen dragen rode vruchten. Er zijn echter ook enkele rassen met gele vruchten.



Voor de framboos zijn in de loop der tijd meerdere volksnamen ontstaan:

- Flamboos
- Heiningbes
- Hinnebes
- Kinnebes
- Mummelke
- Brambozen

De framboos bevat gemiddeld 8,15% suiker bestaande uit glucose, fructose en sacharose in ongeveer gelijke hoeveelheden. Verder zitten in frambozen vooral vitamine C, maar ook de vitaminen B2 en B6 komen erin voor. Daarnaast bevatten frambozen 1% eiwit en 7% koolhydraten. De energie-inhoud van 100 g is 134 kJ.

Daarnaast blijkt dat de framboos een hoog gehalte aan gezondheidsbevorderende stoffen, zogenaamde antioxidanten, heeft. Zelfs meer dan tomaten, kiwi's of broccoli.

Van de framboos worden alleen de vruchten gegeten. De vruchten hebben een specifieke smaak en zijn afhankelijk van het ras lichtrood tot donkerrood gekleurd. Ook komen rassen voor met geelgekleurde vruchten. Frambozen worden zowel vers gegeten als verwerkt in frambozenjam, vruchten op siroop, tot bavarois, tot sap, tot puree en saus. Ze worden ook als losse vruchten ingevroren.

Ook de bladeren van de framboos worden door sommigen voor consumptie gebruikt. Er wordt dan van de gedroogde bladeren thee getrokken.



Bewaar frambozen na aankoop niet te lang, maar bij warm weer wel in de groentelade van de koelkast. Was frambozen nooit, daarvoor zijn ze te kwetsbaar. U kunt ze indien nodig schoonvegen met een stukje keukenpapier of een kwastje.

In de boeken van Hildegard van Bingen vinden we de volgende informatie over de waarde van de framboos voor ons mensen:

"...want frambozen zijn koud en dus geschikt om de koorts te verminderen. Wie hoge koorts heeft en zonder eetlust is, zou frambozen in weinig water moeten koken, ze er in laten liggen en dit frambozensap 's morgens en 's avonds moeten drinken".

In het assortiment van Speltwinkel.nl vindt u het Linzengebak met frambozenmarmelade en ook in de Speltknuspermuesli zijn gedroogde framboosjes verwerkt.

Bronnen:

Wikipedia

Plantaardigheden.nl

Hildegard van Bingen Kookboek

tips voor het gebruik van frambozen:

- neem het recept voor Speltmuffins van onze website en gebruik in plaats van kweeperengelei een verse framboos om de muffin fris te vullen....
- verwerk frambozen in en op uw kwarktaart
- frambozenbavarois
- heel gewoon, maar erg lekker: frambozen in een bakje yoghurt of vanillevla