



## Heidelbeere

Die Heidelbeere oder Blaubeere (*Vaccinium myrtillus*) ist ein bis ca. 50 cm hoch werdender, anspruchsloser Zwergstrauch, der in lichten Nadelwäldern, Heiden und Mooren Mittel- und Nordeuropas beheimatet ist. Die Beeren werden von Juli bis September reif. Sie färben Hände und Zähne intensiv dunkelblau.

Die Früchte der Heidelbeere haben es in sich, was gesunde Inhaltsstoffe angeht. Sie enthalten Fruchtsäuren, Invertzucker und Pektine, die wertvollen Anthozyane und Flavonoide, darunter das Quercetin, entzündungshemmende Gerbstoffe und die Aminosäure Tryptophan, die beim Einschlafen hilft.

Heidelbeerfrüchte werden sogar medizinisch genutzt. Sie werden gegen Durchfallerkrankungen und zur Verbesserung der Sehleistung bei Nacht eingenommen. Äußerlich wirken sie gegen Entzündungen und tragen zur Wundheilung bei.

## Anbau und Ernte

Eigentlich könnte der Bedarf an Heidelbeeren aus Wildvorkommen gedeckt werden, denn in der Saison sind viele deutsche Fichten- und Kiefernwälder übersät mit den blauen Beeren. Da aber die Ernte viel zu aufwendig wäre, werden Heidelbeeren in Kulturen angebaut.

Hauptanbaugebiete sind die Lüneburger Heide, Brandenburg sowie Gebiete in Süddeutschland und Mittelbaden. Egal ob kultiviert oder wild, die blauen Beeren fühlen sich auf saurem, nährstoffarmen und lockerem Sand- oder Moorboden am wohlsten und benötigen viel Sonne. Der Anbau von Kulturheidelbeeren ist mühsam und braucht viel Zeit. Die Pflanzen sind erst nach drei Jahren kräftig genug, um ins Freiland ausgesetzt zu werden. Weitere sieben Jahre dauert es, bis die Sträucher ihre Größe von

bis zu zwei Metern erreicht haben. Erst dann erbringen sie den vollen Ernteertrag von fünf bis zehn Kilogramm pro Strauch. Die Beeren werden von Hand gepflückt und dann in Portionsschälchen oder -körbe gegeben. Wegen der aufwändigen Ernte sind Heidelbeeren nicht preiswert.

## Einkauf und Verarbeitung

Kulturheidelbeeren lassen sich bis zu einer Woche problemlos im Kühlschrank aufbewahren. Falls notwendig, sollten die Beeren vor der Verwendung vorsichtig mit kaltem Wasser gewaschen oder sanft abgebraust werden. Früchte mit Druckstellen aussortieren. Frische Heidelbeeren eignen sich bestens zum Einfrieren. Damit sie schnell durchfrieren, schichtet man sie flach in einem Tiefkühlbeutel.

## Verwendung

Am leckersten sind Heidelbeeren natürlich von der Hand frisch in den Mund. Wie andere Beeren schmecken Heidelbeeren etwas gezuckert mit Milch oder Sahne schon köstlich. Sie lassen sich aber auch zu vielen anderen süßen Gerichten verarbeiten: Obstsalat, Pfannkuchen, Quarkspeisen, Torten, Kompott, Kaltschalen und zu Gelee und Konfitüre. Eine Besonderheit der Heidelbeeren ist darüber hinaus, dass die ganzen Früchte auf einem Kuchen oder in Fruchtkaltschalen ihre Form behalten.



## Heidelbeermuffin

240 g Mehl, gesiebt  
40 g Zucker  
4 TL Backpulver  
½ TL Salz  
150 ml Milch  
1 Ei(er), mit Schneebesen schlagen  
60 ml Butter, geschmolzene  
250 ml Heidelbeeren (frische Blaubeeren)

Den Ofen auf 205°C vorheizen. Eine Muffinbackform (12 Muffin) einfetten. Sieben Sie die trockenen Zutaten in eine Schüssel zusammen. Fügen Sie Milch, Ei und Butter hinzu. Rühren Sie einfach, bis die trockenen Zutaten angefeuchtet werden. Die Blaubeeren in den Rührteig geben. Die Muffinförmchen zu 2 /3 vollfüllen.

Backen Sie im heißen Backofen für 20–25 Minuten.

Muffins ein paar Minuten ruhen lassen.

## Babybrei mit Heidelbeeren und Apfel

Rezept für 4 Personen ändern  
benötigte Zeit: 20 Minuten

### Zutaten

400 g Apfel  
240 g Heidelbeeren  
240 ml Wasser  
8 EL Rapsöl

### Zubereitung

Die Äpfel waschen, schälen und vierteln. Aus den Apfelviertel die Kernhäuser herausschneiden, die soweit vorbereiteten Apfelviertel klein schneiden. Die Heidelbeeren in einem Sieb abwaschen und trocken legen. Die Apfelstücke mit den Heidelbeeren mit wenig Wasser in einem Topf weich kochen.

Das Rapsöl zum gegarten Obst geben, alles pürieren und temperiert füttern.