

## STECKBRIEF HEIDELBEERE



© Hans – pixabay.com

### HEIDELBEERE – KLEINES, BLAUES WUNDER

Bei der kleinen, blauen, nährstoffreichen Frucht werden Kultur- und Wildheidelbeeren unterschieden. Gegenüber der im Handel am meisten angebotenen Kultursorte, ist die wilde Variante etwas aromatischer und bis ins Fruchtfleisch blau gefärbt.

#### Verwendung:

- Die Kulturheidelbeere am besten roh verzehren, die Wildheidelbeere erst nach kurzem Blanchieren.
- Als Kompott oder Marmelade, in Joghurt- und Quarkspeisen oder Muffins und Pfannkuchen.
- Pikant als Heidelbeersuppe und in Saucen.

**Saison:** Juni bis Oktober

#### Lagerung:

- Frische Früchte, halten sich gekühlt bis zu einer Woche.
- Heidelbeeren sind gefriergeeignet und bis zu einem Jahr lagerfähig. Vor dem Verzehr sollten sie kurz durcherhitzt werden.

#### Gesundheit:

- Die Beeren weisen nennenswerte Mengen der Vitamine A, C und E sowie Kalium, Zink und Folsäure auf.
- Die enthaltenen Polyphenole wirken Immunsystemstärkend.

#### Wissenswertes:

- Heidelbeeren werden auch Bick- oder Blaubeere genannt.
- Anthocyane bezeichnen den blauen Farbstoff der Heidelbeere, der nicht nur die Zunge beim Verzehr von Wildfrüchten intensiv färbt, sondern auch entzündungshemmend wirkt.