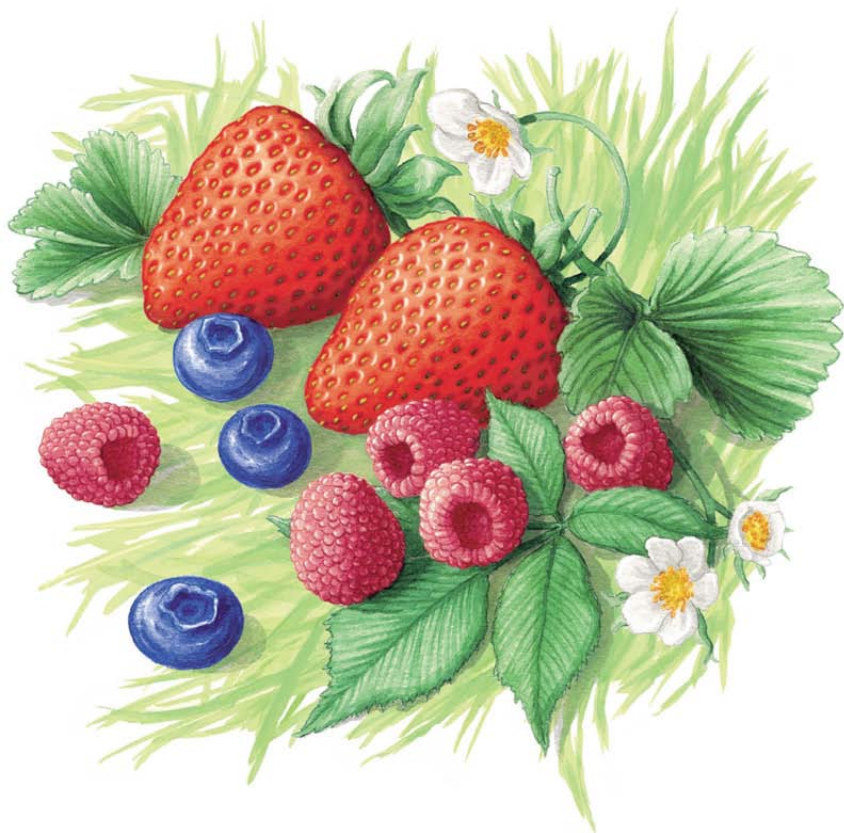


Sigrid Oldendorf-Caspar

Das Beerenbuch



Gesunde Vielfalt • Anbau im Garten • Vollwertige Rezepte

Sigrid Oldendorf-Caspar

Das Beerenbuch

Sigrid Oldendorf-Caspar

Das Beerenbuch

Gesunde Vielfalt • Anbau im Garten • Vollwertige Rezepte

pala
verlag

Inhalt

Beerenliebe	7
Gesunde Beerenschätze	10
Was sind Beeren?	18
Beeren im Garten	20
Johannisbeeren	23
Stachelbeeren	29
Himbeeren	34
Brombeeren	40
Gartenerdbeeren und Walderdbeeren	46
Waldheidelbeeren und Kulturheidelbeeren	54
Preiselbeeren	60
Cranberrys	64
Schwarze Holunderbeeren	70
Sanddornbeeren	77
Beeren kaufen und sammeln	83
Beeren kaufen	83
Wilde Beeren sammeln	83
Beeren genießen	86
Frische Beeren lagern	86
Beeren waschen und putzen	87
Backtemperaturen und Backzeiten	88
Rezepte mit Beeren	89
Rezepte mit Johannisbeeren	90
Rezepte mit Stachelbeeren	98
Rezepte mit Himbeeren	103

Rezepte mit Brombeeren	112
Rezepte mit Erdbeeren	119
Rezepte mit Heidelbeeren	132
Rezepte mit Preiselbeeren	140
Rezepte mit Cranberrys	144
Rezepte mit Holunder	154
Rezepte mit Sanddornbeeren	157
Rezepte mit gemischten Beeren	162
Gefüllte Vorratskammern	171
Im Kälteschlaf	171
Beerenkompott	171
Saft und Sirup	173
La vie est dure sans confiture	177
Die Autorin	187
Rezeptindex	188

Gesunde Beerenschätze

Beeren in allen Variationen sind kleine Schatzkammern, gefüllt mit Vitaminen, allen voran Vitamin C, Mineralstoffen wie Kalium und Calcium sowie gesunden sekundären Pflanzenstoffen. Diese Pflanzenstoffe – zum Beispiel Polyphenole, Phenolsäuren und Flavonoide – haben als wirkungsvolle Antioxidantien eine entzündungshemmende Wirkung und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, vorschneller Zellalterung und anderen degenerativen Erkrankungen. Darüber hinaus bestätigt ihnen die Medizin, dass sie der Entstehung von Tumoren vorbeugen.

Frische, selbst gepflückte Beeren, die direkt nach der Ernte gegessen werden, haben die meiste Power. Ihre gesundheitsfördernden, lebenswichtigen Inhaltsstoffe nehmen mit der Zeit der Lagerung ab. So sind in den meisten Beeren nach drei Tagen schon etwa fünfzig Prozent des Vitamin C abgebaut. Eingefrorene Beeren dagegen kommen frischen Beeren nahe, so sie sofort nach der Ernte gefrostet wurden. Mehr zum Thema Haltbarmachung lesen Sie ab Seite 171.

Schauen wir uns zunächst die Vitamine und Mineralstoffe im Einzelnen an, von denen in Beeren gute Portionen stecken, um zu wissen, warum der Körper diese Vitamine und Mineralstoffe benötigt:

- ❖ **Vitamin C**, Ascorbinsäure, ist bekannt dafür, dass es die körpereigene Abwehr von Krankheiten stärkt. Daher wird auf eine gute Versorgung mit Vitamin C in Erkältungszeiten besonders viel Wert gelegt. Obst – besonders Beerenobst – enthält dieses Vitamin von Natur aus. Greifen Sie daher zu Beeren, um Ihren Körper gut zu versorgen und Ihre Abwehr zu stärken. Dann benötigen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel. Im Winter sind Vollfruchtsäfte, für welche die ganze Frucht verarbeitet wird, die beste Alternative zu Beeren aus der Tiefkühltruhe. Sehr beliebt ist dabei der Sanddorn. Aber

- nicht nur die allseits bekannte Wirkung als kleiner Helfer fürs Immunsystem, das sich gerade mit lästigen und listigen Erkältungsviren herumschlägt, zeichnet das Vitamin C aus. Es ist außerdem beteiligt am Aufbau des Bindegewebes sowie der Knochen, bei der Energiegewinnung, der Stressverarbeitung und an Entgiftungsprozessen, es verbessert die Aufnahme des Mineralstoffs Eisen und hemmt die Bildung krebsfördernder Nitrosamine aus Nahrungsmitteln wie gepökeltem Fleisch. Umgekehrt führt ein Mangel zu Müdigkeit und Leistungsschwäche, Verstimmungen, Infektanfälligkeit und – bei erheblichem Mangel – zu Skorbut mit Blutungen unter der Haut und im Muskelgewebe sowie »Säuglingskorbut« mit Störungen bei der Knochenbildung.
- ❖ Auch **B-Vitamine** wie Niacin und Folsäure sind in Beerenfrüchten enthalten. Niacin ist wichtig zur Energiegewinnung, Folsäure zur Zellneubildung. Gemüse, Nüsse und Samen, Getreide, Hefe und Weizenkeime liefern jedoch noch mehr davon als Obst, und teilweise kann der Körper die B-Vitamine aus diesen Nahrungsmitteln leichter aufnehmen.
 - ❖ **Vitamin A**, ein fettlösliches Vitamin, ist in der Beerenfamilie vor allem beim Sanddorn zu finden. Vitamin A ist das klassische Augenvitamin, das auch dem Funktionserhalt von Haut und Schleimhäuten dient und zusammen mit Vitamin C und Vitamin E ein hochwirksames Antioxidationsmittel ist. **Betacarotin** – eine Vorstufe von Vitamin A – und Vitamin C gelten neben Vitamin E als gute Radikalfänger. Das heißt, sie können die gefäß- und zellschädigenden Radikale im Körper ausschalten und schützen auf diese Weise vor Arteriosklerose und Krebs. Radikale sind Schadstoffe aus der Umwelt, zum Beispiel aus Abgasen oder Zigarettenrauch, sie entstehen aber auch im körpereigenen Stoffwechsel – in besonders großen Mengen, wenn unser Organismus Stress, hohen körperlichen oder psychischen Belastungen und Krankheiten ausgesetzt ist. Die sogenannten Antioxidanti-

en Vitamin C, Vitamin E und Betacarotin werden sowohl allgemein zur Vorbeugung als auch bei Krankheiten empfohlen, um diesen Einhalt zu gebieten.

Steht bei den Vitaminen in Beeren das Vitamin C an allererster Stelle, sind es unter den Mineralstoffen das Kalium und das Calcium, die besonders reichlich enthalten sind. Einige Beeren liefern uns darüber hinaus reichlich Eisen und Magnesium.

- ❖ **Kalium** ist der »Gegenspieler« des Natriums, das wir durch unseren Salzkonsum meist zu reichlich mit der Nahrung aufnehmen, während die Kaliumaufnahme manchmal unter dem Soll bleibt. Wichtig ist Kalium für die Reizleitung von Nerven- und Muskelzellen, das Wachstum der Zellen, den richtigen osmotischen Druck in den Zellen und die Aktivierung zahlreicher Enzyme im Körper. Mangelsymptome sind Muskelschwäche – auch des Herzmuskels –, verlangsamter Stoffwechsel und Lethargie.
- ❖ **Calcium** dient dem Aufbau und Erhalt der Knochen und Zähne, ist wichtig für das Nervensystem und die Blutgerinnung, Bestandteil vieler Enzyme und fördert die Muskelspannung. Eine Unterversorgung ist besonders im Wachstumsalter kritisch, da bei Mangel nur eine geringere Knochendichte aufgebaut werden kann, was dann im Alter eine erhöhte Osteoporoseanfälligkeit zur Folge haben kann. Positive Effekte einer guten Calciumversorgung wurden bei Bluthochdruck, beim prämenstruellen Syndrom und zur Vorbeugung von Dickdarmkrebs beobachtet.



Beeren als Antioxidantien

Beeren sollten in der jeweiligen Saison unbedingt genossen werden, denn sie bieten uns große Mengen antioxidativer Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Carotinoide und Polyphenole wie Ellagsäure, Anthocyanidine und Proanthocyanidine. Die beste Konservierungsmethode ist das Einfrieren – tiefgefrorene Früchte sind auch dem Saft überlegen. Die aufgetauten Früchte lassen sich sehr gut mit Quark und Joghurt zu Brotaufstrichen und Desserts kombinieren oder im Müsli verwenden. Vollfruchtsaft, eine Saftspezialität, bei der die ganze Frucht zu einem dickflüssigen Saft gepresst und konserviert wird, erreicht annähernd die guten Werte tiefgefrorener Früchte. Vollfruchtsaft eignet sich auch zur spontanen Verwendung und ist nach Öffnen der Flasche im Kühlschrank längere Zeit haltbar.

Der Sauerstoff, den wir atmen, unterstützt grundlegende Körperfunktionen, gleichzeitig kann er aber die Form hochreaktiver Moleküle, sogenannter freier Radikale annehmen. Diese können ernste Krankheiten hervorrufen. Antioxidantien sind Moleküle, die freie Radikale in harmlose Substanzen verwandeln und ihnen damit ihr schädliches Potenzial nehmen können. Unsere Zellen enthalten diese schützenden Antioxidantien von Natur aus – manchmal jedoch in nicht ausreichender Menge.

Unsere Ernährung kann uns in höchstem Maße vor dem oxidativen Stress, hervorgerufen durch freie Radikale, schützen. Vollkornprodukte und viele Gemüse- und Obstarten liefern Zink, Selen, Niacin und Riboflavin, die äußerst wichtig für das Funktionieren schützender Enzyme in unserem Körper sind. Ganz besonders wirksam sind Vitamin C und Vitamin E. Auch Betacarotin, das unser Körper zu Vitamin A umwandeln kann, hat ein sehr hohes antioxidatives Potenzial.



Stachelbeeren

Die Stachelbeere (*Ribes uva-crispa*) ist ein zu den Stachelbeergewächsen (*Grossulariaceae*) zählender winterkahler Strauch. Ihren Ursprung haben die Stachelbeeren wahrscheinlich im Himalayagebiet. Kultiviert wird diese Obstart seit dem 14. oder 15. Jahrhundert. Besonders im England des 18. und 19. Jahrhunderts erlebte sie eine Blütezeit. Innerhalb weniger Jahrzehnte wurden damals über vierhundert Sorten gezüchtet.

Der verzweigte Strauch wird zwischen sechzig und hundertzwanzig Zentimeter hoch. An den Zweigen sitzen ein- bis dreiteilige Dornen und bis fünffach gelappte grüne Blätter. Es gibt auch dornenlose Sorten. Dornen sind im Unterschied zu Stacheln Holzauswüchse, die sich schwer abbrechen lassen, während man Stacheln als Rindenauswüchse leicht abbrechen kann. Rosen beispielsweise haben Stacheln.

Die grünlich rotbraunen Blütenglockchen der Stachelbeere stehen meist einzeln, nur selten zu zweit oder zu dritt und werden von Insekten besucht. Sie öffnen sich sehr früh im Jahr, manchmal schon Ende März und sind deshalb – besonders in Süd- oder Südwestlagen, die eine frühe Blüte wahrscheinlicher machen – spätfrostgefährdet. Wie bei den Johannisbeeren gibt es auch bei den Stachelbeeren Sorten, die selbstbefruchtend sind, also für die Bestäubung keine Insekten brauchen. Stachelbeeren tragen wie die Rote Johannisbeere am ein- und mehrjährigen Holz.

Die saftigen Beeren reifen je nach Sorte von Juni bis August und haben Durchmesser von einem bis zwei Zentimeter. Ihre Farben reichen von weißlichem Grün und Grün über Gelb bis hin zu hellem Rot und Dunkelrot.



Stachelbeeren im Garten

Die Pflanze bevorzugt nährstoffreichen, feuchten Lehmboden ohne Staunässe. Reichern Sie durchlässigen Sandboden deshalb mit Humus an und wässern Sie regelmäßig bei Trockenheit. Der Standort der Stachelbeere sollte hell, aber nicht in praller Sonne und windgeschützt sein, da sonst Sonnenbrandgefahr besteht. Stachelbeeren gedeihen aber auch an schattigen Plätzen. Für den Pflanzabstand sollten Sie etwa zwei Meter wählen – dann ist später eine bequeme Ernte ringsherum möglich. Setzen Sie die Stachelbeersträucher etwa zehn Zentimeter tiefer ein, als sie in der Baumschule standen.

Stachelbeerbüsche sind recht robuste Gewächse, die auch ohne viel Pflege meist eine gute Ernte hervorbringen. Ein regelmäßiger Schnitt nach der Ernte oder im Herbst wirkt einer mühsamen Ernte, bei der man sich im Zweiggewirr an den Dornen sticht, und vielen kleinen statt großen Beeren entgegen. Bei der Stachelbeere sollten Sie die sich überkreuzenden und die nach unten und innen wachsenden Triebe herausschneiden. Schneiden Sie alte, dunkle Triebe heraus und lassen Sie jedes Jahr einige kräftige Jungtriebe heranwachsen, die Sie im Herbst bis auf vier Knospen kürzen. Übrig bleibt ein Busch oder Hochstämmchen mit drei bis fünf starken Haupttrieben und vielen Kurztrieben.

Wenn im zeitigen Frühjahr organischer Dünger wie Laubkompost breitflächig um die Pflanze herum ausgestreut und flach in den Boden eingearbeitet wird, fördert dies die Bildung großer, saftiger Beeren. Die Wurzeln der Stachelbeere befinden sich nur knapp unter der Erdoberfläche, weshalb Sie den Boden im Bereich der Pflanze nicht umgraben sollten. Stachelbeersträucher lieben wie Johannisbeeren eine Mulchschicht zu ihren Füßen (siehe Seite 24).

Mehltau ist die häufigste Erkrankung der Stachelbeere. Auf befallenen Blättern, unreifen Früchten und den Spitzen der Triebe findet man einen weißen Pilzbelag. Wie bei der Johan-



nisbeere kann dagegen mit Schachtelhalmttee vorgegangen werden (siehe Seite 26). Die befallene Pflanze wird mit dem erkalteten Sud übergossen. Abgefallene Blätter und befallene Triebe müssen vernichtet werden, um einem weiteren Befall, auch im nächsten Jahr, vorzubeugen. Wählen Sie bei starkem Befallsdruck mehlttauresistente Sorten.

Blattläuse verursachen Missbildungen an den Blättern. Auch bei Stachelbeerbüschchen hilft gegen sie ein Brennnesselauszug – ein Kilogramm frisch geerntete Brennnesseln auf zehn Liter Wasser, einen Tag durchziehen lassen.

Spinnmilben lassen die Blätter vertrocknen. Bei mäßigem Befall hilft wie bei den Johannisbeeren das Entfernen der stark befallenen Zweige und der angeschwollenen Rundknospen (siehe auch Seite 26).

Bei einem Befall mit Stachelbeerblattwespen sind die Blätter zerfressen. Die grünen, länglichen Larven sind gut zu erkennen und können abgesammelt werden.



Zu spät erkannt wird oft der Stachelbeerspanner, die Raupe eines Schmetterlings. Plötzlich sind dann die Sträucher kahl gefressen. Vorbeugend wird das Entfernen des Falllaubes empfohlen, bei rechtzeitigem Erkennen des Schädlings das Absammeln der Raupen und Kokons.

Generell gilt: Wer Schädlinge nicht chemisch bekämpfen möchte, sollte schon beim Pflanzen widerstandsfähige Sorten wählen und Nützlinge wie Meisen im Garten fördern.

Grüne und gelbe Stachelbeersorten für den Garten – eine Auswahl:

- ❖ **Invicta:** reift früh, ab Mitte Juni; starker, aufrechter Wuchs; kurze weiche Dornen; mehlttauresistent; Frucht grüngelb, leicht behaart, mittelgroß, oval mit dicker Schale; leicht pflückbar; hoher Ertrag.
- ❖ **Reverta:** reift früh, ab Mitte Juni; mehlttauresistent; empfindlich gegenüber Frost; Frucht gelbgrün, leicht behaart und sehr süß, platzanfällig bei Regen.
- ❖ **Weißer Triumphbeere:** reift mittelfrüh, ab Anfang Juli; robuster, aufrechter Wuchs; etwas anfällig gegenüber Mehltau, ansonsten wenig anfällig gegenüber Krankheiten und Schädlingen; frosthaltig; Frucht grün mit dünner Schale, leicht behaart, groß und fein aromatisch; hoher Ertrag.
- ❖ **Weißer Neckartal:** reift mittelfrüh, ab Anfang Juli; starker, dichter Wuchs; anfällig gegenüber Mehltau, ansonsten wenig anfällig gegenüber Krankheiten und Schädlingen; Frucht grünlich weiß, mittelgroß und dünnschalig mit ausgezeichnetem Geschmack; hoher Ertrag.
- ❖ **Reflamba:** reift spät; starker, sparriger Wuchs; lange Dornen; wenig anfällig gegenüber Mehltau; Frucht grün, groß, eiförmig, platzfest mit süßem, aromatischem Geschmack; Beeren halten sich lange am Strauch; hoher Ertrag.



Erdbeeren für die Gesundheit

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen. Darüber hinaus sind sie reich an Ellagsäure (siehe Seite 16), B-Vitaminen und Folsäure, Calcium, Magnesium und Kalium. Außerdem sind sie gute Quellen für die Spurenelemente Eisen, Zink und Mangan. Erdbeeren werden in der Naturheilkunde zur Blutbildung, bei Herzbeschwerden und Leber- und Gallenleiden eingesetzt. Letzteres ist mittlerweile auch wissenschaftlich untermauert. Die Polyphenole der Erdbeere – insbesondere die Ellagsäure – wirken entzündungshemmend und schützen vor Arteriosklerose, Infarkt und anderen degenerativen Erkrankungen wie Krebs. Die Blätter der Walderdbeere helfen in Form von Erdbeerblätterttee bei Leber- und Gallenleiden und gegurgelt bei Entzündungen im Mundraum. Die Blätter der Kulturformen sind hierfür nicht geeignet.

Waldheidelbeeren und Kulturheidelbeeren

Die Waldheidelbeere (*Vaccinium myrtillus*), auch Blaubeere, Schwarzbeere, Wildbeere, Waldbeere, Bickbeere oder Heubeeere genannt, ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) in der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*).

Waldheidelbeersträucher werden zehn bis fünfzig Zentimeter hoch und wachsen stark verzweigt. Sie können recht alt werden. An den grasgrünen, unbehaarten, kantigen Zweigen sitzen grüne, eiförmig bis elliptisch geformte, fein gezähnte Blättchen, die sich im Spätsommer rot färben, bevor sie abfallen. Anhand des fehlenden Laubes lässt sich der Heidelbeerstrauch während des Winterhalbjahres leicht vom Preiselbeerstrauch unterscheiden, der seine Blätter auch im Winter behält (siehe auch Seite 60). Je nach Witterung öffnen sich von April bis Mai die weißlichen bis grünlich rötlichen Blütenköpfchen. Sie wach-



sen einzeln aus den Blattachsen und erinnern ein wenig an kleine runde Lampions. Von Juli bis Ende September reifen die blauschwarz durchgefärbten, bei Reife blaugrau bereiften Beeren heran. Die Beeren haben Durchmesser bis maximal einen Zentimeter. Heidelbeeren vermehren sich über Samen, die durch den Kot Heidelbeeren fressender Tiere verbreitet werden, und über Ausläuferwurzeln.

Die natürlichen Lebensräume der Waldheidelbeere sind bodensaure, halbschattige Standorte, überwiegend in Nadelwäldern – insbesondere in lichten Kiefernwäldern –, Moorgebieten und Heidelandschaften, wo sie im geselligen Beieinander große Flächen bedecken können. In den Alpen wachsen sie in Lagen bis über zweitausend Meter Höhe. Schneearme und sehr kalte Winter und Spätfröste behagen der Pflanze nicht. Sie kann erfrieren, wobei der Wurzelstock allerdings meist nicht betroffen ist und im Frühjahr wieder austreibt. Heidelbeeren schätzen einen frischen, gut durchlüfteten, humosen und sauren Boden mit einem pH-Wert zwischen 4 und 5. Die Sträucher entwickeln ein sehr feines, dichtes und flaches Wurzelgeflecht. Mykorrhizapilze, mit denen die Heidelbeeren wie alle Heidekrautgewächse symbiotisch leben, erleichtern die Nährstoffaufnahme der Wurzeln.

Kulturheidelbeeren sind im Unterschied zu Waldheidelbeeren doppelt bis mehrfach so groß, haben ein helles Fruchtfleisch und schmecken weniger aromatisch. Die Sträucher können bis zwei Meter hoch werden. Kulturheidelbeeren wurden aus der Amerikanischen Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*) gezüchtet. Deren natürliche Lebensräume – lichte Wälder und Moore – und Standortansprüche ähneln denen der Waldheidelbeere.





Heidelbeeren im Garten

In den Wäldern findet man immer weniger wild wachsende Heidelbeeren. Leider gibt es von der Waldheidelbeere bisher auch keine Kulturvariante. Für den Anbau stehen nur Kulturpflanzen zur Verfügung, die aus der Amerikanischen Heidelbeere gezüchtet wurden. Heidelbeeren haben völlig andere Ansprüche an den Boden als anderes Beerenobst: Benötigt wird ein leicht sandiger, humoser, feuchter und durchlässiger Boden ohne Staunässe und starke Trockenheit. Natürlicherweise kommen diese Bedingungen in der Nähe von Kiefernwäldern vor. Wer in einer entsprechenden Gegend wohnt, wird mit dem Anbau der Kulturheidelbeere Erfolg haben. Wenn Sie den Pflanzen solch einen Standort dagegen natürlicherweise nicht bieten können, müssen Sie einige Mühe aufwenden, um den Boden vor der Pflanzung entsprechend vorzubereiten. Anderenfalls können Sie sich nur über eine kleine Ernte freuen.

Die besten Pflanzzeiten für Heidelbeeren sind die Zeit von Anfang August bis November und das Frühjahr. Wenn Sie also einen Gartenboden haben, der sich eigentlich nicht für den Anbau von Heidelbeeren eignet, graben Sie an einem sonnigen – viel Sonne begünstigt den Geschmack der Beeren – bis halbschattigen, windgeschützten Standort pro Pflanze ein etwa dreißig Zentimeter tiefes und etwa achtzig Zentimeter breites Loch. Dieses füllen Sie mit humoser Erde, am besten Walderde, gemischt mit reichlich Rinde, Rindenmulch oder Nadelkompost, um Bedingungen wie in einem Heidewald zu schaffen. Sie können das Pflanzloch außerdem vor dem Befüllen mit einer Gartenfolie auslegen oder eine Schicht Steinchen oder Kies einfüllen. Die Erdmischung sollte stets feucht – aber nicht nass – und möglichst kalkfrei gehalten werden. In regenarmen Perioden müssen Sie die Heidelbeeren gießen.

Sie können die einzelnen Pflanzen in Grüppchen oder in Reihen einsetzen. Die Pflanztiefe beträgt etwa dreißig Zenti-



meter. Zwischen den einzelnen Pflanzen ist ein Abstand von ein bis eineinhalb Metern sinnvoll. Frühe und späte Sorten können in unmittelbarer Nachbarschaft gedeihen und ermöglichen eine Ernte über mehrere Wochen. Wenn Sie zwei oder mehr Sorten gesellig zueinander pflanzen, erhöhen Sie außerdem die Fruchtbarkeit der Pflanzen. Eine Mulchschicht aus Rindenmulch, halb verrottetem Laub oder Nadelkompost um die Pflanzen hat mehrere Vorteile: Sie verhindert das Wachstum von Beikräutern, vermindert den Wasserverlust, schützt vor Hitze und Kälte und liefert den Sträuchern Nährstoffe.

Heidelbeersträucher wachsen langsam, sodass Sie die Sträucher in den ersten Jahren nach der Pflanzung nicht zurückschneiden müssen. Schneiden Sie im Winter lediglich die Triebspitzen, die einmal getragen haben, und falls nötig ältere, trockene Triebe heraus. Die Pflanzen treiben aus den Wurzelstöcken jährlich Jungtriebe, an denen sich im folgenden Jahr Blüten und Beeren entwickeln. Heidelbeeren sind äußerst robust und kaum anfällig gegenüber Krankheiten. Meist ist es der ungünstige Standort, der ihnen zu schaffen macht.



Kulturheidelbeersorten für den Garten – eine Auswahl:

- ❖ **Duke:** reift früh, ab Anfang Juli bis Anfang August; dichter Wuchs; sehr frosthart; Frucht hellblau, sehr groß, fest, mit gutem Aroma, gut haltbar; hoher Ertrag.
- ❖ **Spartan:** reift früh, ab Anfang Juli bis Anfang August; etwas anfällig gegenüber Fruchtfäule; Frucht sehr groß mit ausgezeichnetem Geschmack; mittlerer Ertrag.
- ❖ **Bluecrop:** reift mittelfrüh, ab Mitte Juli bis Mitte August; starkes Jungtriebwachstum; breiter Wuchs; schöne Laubfärbung; Frucht sehr groß mit gutem Geschmack; sehr gut haltbar; hoher Ertrag.
- ❖ **Brigitta Blue:** reift spät, ab Mitte August bis Mitte September; etwas frostanfällig; Frucht mittelgroß und aromatisch; eher geringer Ertrag.
- ❖ **Darrow:** reift spät, ab Mitte August bis Mitte September; Frucht sehr groß, fest, sehr gut schmeckend; mittlerer Ertrag.



Heidelbeeren in der Küche

Heidelbeeren sind reif, wenn sie bis zu den Stielansätzen blau gefärbt sind. Die reifen Beeren lösen sich leicht von den Ansätzen. Früher verwendete man zur Ernte wild wachsender Waldheidelbeeren manchmal einen sogenannten Heidelbeerkamm. Dieses Pflückwerkzeug besteht aus einem Kasten mit aufgesetztem Kamm. Mit diesem kämmte man die Sträucher, wobei die reifen Beeren in den Kasten fielen. Die Ernte mit dem Heidelbeerkamm ist heute verboten, weil die Pflanzen dabei stark verletzt werden.

Heidelbeeren schmecken am besten frisch verzehrt, im Kühlschrank halten sie sich etwa zwei Tage. Beliebte Spezialitäten mit Heidelbeeren sind zum Beispiel Heidelbeerkompott, Heidelbeermarmelade, Heidelbeereis, Heidelbeerkuchen oder Hefeklöße und Pfannkuchen mit Heidelbeeren. Kulturheidelbeeren haben eine größere Gelierkraft als Waldheidelbeeren und sie



enthalten mehr Zucker. Sie halten sich im Gegensatz zu den empfindlichen, weicheren Waldheidelbeeren einige Tage im Kühlschrank.



Heidelbeeren für die Gesundheit

Frische Heidelbeeren sind reich an Vitamin C, B-Vitaminen, Betacarotin und Mineralstoffen, insbesondere Magnesium. Die in ihnen reichlich enthaltenen Anthocyane, die blauen Farbstoffe in den Beeren, färben beim Verzehr Zunge und Zähne blau. Diese Substanzen wirken antioxidativ und entzündungshemmend, sie schützen vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, helfen bei Entzündungen von Haut und Schleimhaut, verbessern das Nacht- und Dämmerungssehen und beugen der Tumorentwicklung vor. Heidelbeeren zählen nach derzeitigem Wissen zu den antioxidativ wirksamsten Obst- und Gemüsearten überhaupt, wobei Waldheidelbeeren mehr Vitamine, Mineralstoffe und sehr viel mehr Anthocyane enthalten als Kulturheidelbeeren. Heidelbeersaft wird bei Entzündungen des Mund- und Rachenbereichs empfohlen und auch äußerlich bei Wunden angewendet. Getrocknete Heidelbeeren wirken aufgrund ihres Gerbstoffgehaltes heilend bei Durchfällen. Im frischen Zustand können Heidelbeeren abführend wirken, also nicht verwechseln.

Auch die Heidelbeerblätter werden in der Naturheilkunde bei Durchfällen, Blasenschwäche, Magenbeschwerden und Husten genutzt.



Johannisbeergelee als Dessert

Für vier Portionen

1 TL Agar-Agar

250 ml roter Johannisbeersaft

2 TL Honig

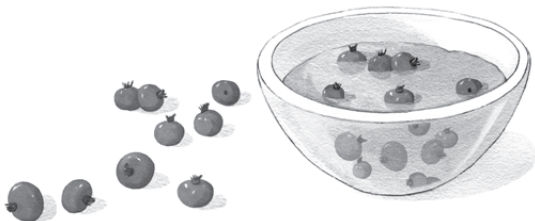
300 g rote Johannisbeeren

(oder rot, weiß, schwarz gemischt)

- ❖ Agar-Agar mit etwas Saft anrühren.
- ❖ Restlichen Saft mit Honig aufkochen, Agar-Agar zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.
- ❖ Geputzte Beeren unterrühren und das Gelee in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen.
- ❖ Im Kühlschrank vollständig erstarren lassen. Nach dem Erkalten stürzen.



Dazu passt Naturjoghurt.





Pfannkuchen mit Heidelbeersauce

Für acht Pfannkuchen

Für die Pfannkuchen:

200 g Dinkelvollkornmehl

etwas Meersalz

250 ml Milch

250 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

4 Eier

Butter oder ungehärtete Margarine zum Ausbacken

Für die Heidelbeersauce:

300 g Heidelbeeren

3 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

- ❖ Heidelbeeren für die Sauce verlesen, pürieren, mit Ahornsirup und Zimt vermischen. Durchziehen lassen.
- ❖ Für die Pfannkuchen in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder den Quirlen des elektrischen Handrührers aus dem Mehl, der Prise Salz, Milch, Mineralwasser und den Eiern einen glatten Teig anrühren. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde quellen lassen.
- ❖ Butter oder Margarine in der Pfanne schmelzen lassen und nacheinander Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen: Jeweils eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken der Pfanne verteilen und Pfannkuchen nach einigen Minuten wenden.
- ❖ Heidelbeersauce zu den Pfannkuchen reichen.



Die Heidelbeeren können auch püriert oder nicht püriert zum Pfannkuchenteig gegeben und mitgebacken werden, wodurch die schöne blaue Farbe aber weniger gut zur Geltung kommt. Ahornsirup und Zimt werden dann zu den fertigen Pfannkuchen serviert.

