

Heidelbeeren pflücken und verarbeiten. Heimisches Superfood!

Sie geht los: Die Zeit, in der es in unseren heimischen Wäldern auf Kniehöhe beginnt, blau zwischen all dem Grün zu schimmern! Heidelbeeren – oder Blaubeeren, wie sie auch genannt werden – sind ab ca. Ende Juni pflückreif. Sicher könnt ihr euch sein, dass es so weit ist, wenn der Stielansatz der Früchte keine rötliche Färbung mehr aufweist. Um die Heidelbeeren zu pflücken, sucht ihr euch bestenfalls einen trockenen, sonnigen Vormittag aus – auch, um eure Ernte im Anschluss möglichst zügig zu verarbeiten. Welche Möglichkeiten ihr dazu habt und warum die Heidelbeere auch als heimisches Superfood und Nahrungsergänzungsmittel gilt, zeigt euch Finni Fit.



Heidelbeeren pflücken – statt kaufen

Klar könnt ihr Heidelbeeren auch kaufen... Wenn ihr das tut, solltet ihr allerdings darauf achten, dass die Früchte aus einer Wildsammlung stammen. Denn wenngleich die Begriffe Heidelbeeren und Blaubeeren in Deutschland synonym verwendet werden, so ist Heidelbeere nicht gleich Heidelbeere und Blaubeere nicht gleich Blaubeere.

Die wilde Heidelbeere, wie sie im Wald zu finden ist, hat neben der blauen bis violetten Färbung der Haut ein ebenso blau bis violett gefärbtes Fruchtfleisch. Die kultivierte Heidelbeere hat lediglich außen eine blaue bis violette Färbung, während das Fruchtfleisch weiß ist. Zu finden ist die kultivierte Heidelbeere häufig im Kühlregal von Lebensmitteleinzelhändlern sowie in Gartencentern für die Kübelhaltung. Zwar verfügt auch sie über einige Nährstoffe, die Nährstoffdichte der wilden Heidelbeere ist jedoch bedeutend höher; geschmacklich intensiver ist sie außerdem.



„Wilde Heidelbeeren bergen uraltes und heiliges Wissen ums Überleben, dessen Ursprünge zehntausende Jahre zurückliegen.“

Anthony William

Und übrigens: In der englischen Sprache gibt es tatsächlich unterschiedliche Begriffe für die wilde Heidelbeere und die kultivierte Heidelbeere – nämlich Bilberry und Blueberry.

Heilkraft wilder Heidelbeeren

Wilde Heidelbeeren sind eine reiche Quelle für verschiedene Phytonährstoffe, darunter auch Anthocyane, die den Heidelbeeren ihre Farbe verleihen. Dabei wird den Anthocyanen eine starke, antioxidative Wirkung zugeschrieben, die mit einem breiten Spektrum an biomedizinischen Funktionen einhergehen soll:

Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingtem, oxidativem Stress, Entzündungsreaktionen und degenerativen Erkrankungen. Darüber hinaus sollen die Beerenanthocyane die neuronalen und kognitiven Gehirnfunktionen sowie die Augengesundheit verbessern sowie die Integrität der genomischen DNA schützen, sprich vor Schäden der Erbsubstanz bewahren.

Und damit noch nicht genug, denn: Sogar die EMA ist sich – noch aus einer Zeit, in der es kein Corona gab – sicher, dass es sich sowohl bei getrockneten als auch bei frischen Heidelbeeren um ein Arzneimittel handelt. Zum Einsatz sollen frische Heidelbeeren als Arzneimittel gemäß EMA zur Linderung von Unbehagen und Schweregefühl in den Beinen im Zusammenhang mit leichten venösen Durchblutungsstörungen und zur Linderung der Beschwerden von Einblutungen in die Haut aus kleinen Blutgefäßen kommen können. Getrocknete Heidelbeeren als Arzneimittel sollen laut EMA helfen, leichten Durchfall und leichte Entzündungen der Mundschleimhaut zu behandeln.

Habt ihr Beschwerden und möchtet Heidelbeeren nicht nur frisch im Kuchen verbacken, sondern auch als Nahrungsergänzungs- oder Arzneimittel nutzen, tut Finni Fit bitte einen Gefallen: Konsultiert dazu bitte auch euren Arzt oder Apotheker.

Heidelbeeren gepflückt? Dann geht's ans Verarbeiten!

Um etwaiger Schimmelbildung vorzubeugen, solltet ihr eure Heidelbeeren nach dem Pflücken möglichst zügig verarbeiten. Schließlich wurden sie durchs Pflücken unmittelbar verletzt... Also waschen – gegebenenfalls sogar mit Natron – und sofort für die Zubereitung eurer Speisen einsetzen, sei es in einem Kuchen, fürs Joghurt oder gar als Konfitüre, kurz mit etwas Zucker aufgekocht. Achtet beim Waschen bitte auch darauf, eure frischen Früchtchen nicht zu lange im Wasserbad liegen zu lassen, damit sie keine wertvollen Inhaltsstoffe an das kühle Nass verlieren.

Habt ihr nicht die Möglichkeit, die wilden Heidelbeeren unmittelbar zu verarbeiten, könnt ihr sie haltbar machen und einfrieren oder trocknen.

Beim Einfrieren gilt: Die Beeren nach dem Waschen kurz trockentupfen, ab in ein entsprechendes Behältnis und dann ins Gefrierfach. Oder stört es euch, wenn die Beeren aneinanderkleben? Dann breitet sie doch zunächst auf einem Teller aus und lasst sie im Gefrierfach für 2 bis 3 Stunden anfrosten. Schüttet ihr danach alle Beeren im finalen Behältnis zusammen, sollten sie einzeln zu entnehmen sein.

Fürs Trocknen schlägt euch Finni Fit vor, Wind und Sonne zu nutzen – statt Backofen oder Dörrautomat. Schließlich gibt das die Jahreszeit her und es klappt bei Heidelbeeren auch recht gut. Breitet sie dazu einfach auf einem großen Tuch oder Küchenpapier in der Sonne aus. Zum Schutz vor ungewollten Mitessern könnt ihr sie außerdem mit einer Fliegenhaube oder ähnlichem abdecken. Abwarten. Fertig!

Solltet ihr fürs Trocknen doch auf Backofen oder Dörrautomat zurückgreifen, wie beispielsweise beim Fruchtleder, empfiehlt es sich, eine Temperatur von 40° C nicht zu überschreiten. 40° C ist die Grenze, bis zu der getrocknete Nahrung noch als Rohkostqualität gilt.

Zusatztipp von Finni Fit – zu Heidelbeeren pflücken und mehr!

Nutzt die Möglichkeit, euch über die Sommermonate mit Heidelbeeren zu bevorraten... Im Wald sind sie kostenlos – im Supermarkt nicht ganz billig und als Nahrungsergänzungsmittel in der Regel recht teuer. Zumal Heidelbeeren mit zu den reichsten Quellen für Anthocyane gehören und ihr sie sogar ganz leicht zu Nahrungsergänzungsmitteln in Pillenform machen könnt.

Was dazu zu tun ist, ist wirklich ganz einfach: Trocknet die Heidelbeeren, pulverisiert sie in einer Küchenmaschine – und ab geht's mit einem Kapselfüllgerät in Leerkapseln zur Einnahme.

Und übrigens: Das Vorgehen mit dem Kapselfüllgerät eignet sich nicht alleine für Heidelbeeren, sondern beispielsweise auch für getrocknete Zwiebelschalen, Brennnessel- und Löwenzahnblätter. Eben all das, was ihr so an Natur zu euch nehmen möchtet, ohne es täglich auf euren Tellern zu sehen.