

Kräuterwissen August 2016

EGK Newsletter

Heidelbeere

Heidelbeere – *Vaccinium myrtillus* / Heidekrautgewächs = Ericaceae
Volks- und Flurnamen: Blaubeere, Mollbeere, Bickbeere, Heubeeeri, Stadelbeere

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

«Geht nicht in die Blaubeeren, da sitzt Maria auf dem Stamm und kämmt sich das Haar.» Dies sagt man in Deutschland zu den Kindern, die am Marientag nach St. Johanni in die Blaubeeren gehen wollen.

Die therapeutischen Eigenschaften der Mollbeere wurden das erste Mal in den Schriften von Dioscorides – dem wohl berühmtesten Pharmakologen des Altertums – als heilend gegen Ruhr erwähnt. Die heilige Hildegard von Bingen (1098 – 1179) empfahl die Inhaltsstoffe der Bickbeere ebenfalls gegen vielerlei Gebresten. Trotzdem: Obwohl dieses Gewächs auf eine sehr lange Tradition zurückblicken kann, darf man ruhig sagen, dass über die Vergangenheit nicht sehr viel bekannt ist.

Botanik und Kultur

Mit verwinkelten grünen Zweigen bildet dieser kleine, verholzende Strauch unter Tannen oder in Laubwäldern ganze Kolonien. Der Zwergstrauch kann je nach Standort und Bodenbeschaffenheit zehn bis 50 cm hoch werden. Die Blüten wachsen einzeln aus Blattachsen und es sieht aus, als ob sie uns entgegen nicken und uns willkommen heißen wollen. Die ersten zaghaften Blüten erscheinen bereits gegen Ende April. Von Juli bis in den September hinein tragen die Pflanzen dann leuchtend dunkelblaue Beeren. Bereits ab August, spätestens Anfang September beginnt die Herbstfärbung des Strauchs einzusetzen und das Laub verfärbt sich dabei tiefrot. Die Heidelbeere ist ein holziger Geselle, der im Gegensatz zur verwandten Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) nur sommergrün ist. Dies bedeutet, sie wirft im Winterhalbjahr ihre Blätter ab.

Die Heubeeri, wie die Heidelbeere im Volksmund auch genannt wird, liebt einen eher durchlässigen und sandigen Boden, kann sich aber auch in Torfmooren und in Wäldern prächtig entwickeln. Erstaunlich ist auch ihre Fähigkeit, sich an die Höhe anzupassen, denn man findet dieses Gewächs bis auf 2700 M. ü. M.

Bei der seit Anfang des 19. Jahrhunderts aus der amerikanischen Heidelbeere gezüchteten Kulturheidelbeere befinden sich die Farbstoffe nur in der Schale, weshalb sich bei ihrem Genuss die Zähne nicht blau färben. Die heutigen Züchtungen der Kulturheidelbeere sind im Schnitt mindestens doppelt so groß wie die echte Heidelbeere. Es darf auch darauf hingewiesen werden, dass diese Züchtungen weniger aromatisch sind als die Wildfrüchte, dafür aber besser lagerfähig.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Der bekannte Drogist und Kräuterspezialist Robert Quinche (1906 - 1993) empfahl die getrockneten Früchte als erprobtes Mittel gegen Durchfall. Der verdünnte Saft kann als Gurgelmittel bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum Linderung bringen. Auch die jungen Blätter können verwendet werden und werden deshalb besonders für Teemischungen gesammelt. In vielen Schriften, Büchern und in Erfahrungsberichten ist nachzulesen, dass die Kurzzeitbehandlung mit Blättern der Heidelbeere gute Wirkung bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen wie Diabetes oder bei Entzündungen der Harnwege zeigt.

Verwendung in der Küche

Vor dem Verzehr selbstgepflückter, ungewaschener Heidelbeeren wird zuweilen immer noch wegen möglicher Anhaftung von Eiern des Fuchsbandwurms gewarnt. Wenn man dieses Risiko sicher ausschließen will, müssen die Beeren allerdings abgekocht werden.

Süsse und verführerische Köstlichkeiten lassen sich aus Heidelbeeren herstellen wie zum Beispiel Heidelbeerkompott, Heidelbeerkonfitüre oder auch ein gluschtiges Joghurt. Auch nicht alltäglich ist eine feine Omelette, die mit Heidelbeeren gefüllt wird. In Sirups und Glacé, aber auch als Beigabe in einem Frühstücksmüsli – die Liste der Verwendungsmöglichkeiten von der Blaubeere lässt sich beinahe endlos ergänzen.

Wir möchten an dieser Stelle noch auf die leider immer noch gebräuchliche Erntemethode mit dem Heidelbeerkamm hinweisen. Dabei handelt es sich um eine Art Kamm, mit dem über die Heidelbeerbüsche gestrichen wird. Dabei fallen die Beeren in ein Gefäß, das auch Kasten genannt wird. Durch diese Methode werden jedoch sowohl reife als leider auch unreife Früchte und viele Blätter abgerissen. Diese Heidelbeerstauden stehen so teilweise fast nackt in der Natur und werden dadurch auch geschwächt gegen allerlei Wettereinflüsse. Für die Pflanzen wäre es sicher sinnvoller, wenn diese Erntemethode nicht mehr angewendet würde.



Rezept

Heidelbeerquarktorte für eine Springform mit 24 cm Durchmesser

Zutaten

Bisquitboden:

- 100 g Petit Beurre
- 80 g Butter, weich

Belag:

- 300 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 200 g Doppelrahmfrischkäse (z.B. Philadelphia nature)
- 250 g Magerquark
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 1 EL Maisstärke (Maizena)

Tiefgekühlte Heidelbeeren auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen, auf ein Haushaltspapier geben und leicht abtupfen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Petit Beurre in einen Plastikbeutel geben, mit dem Wallholz fein zerkleinern.

Petit Beurre-Krümel mit Butter mischen.

Boden der Springform mit Backtrennpapier belegen. Rand einfetten.

Petit Beurre-Masse in die Form geben, mit einem Löffelrücken flach drücken.

Heidelbeeren darauf verteilen.

Übrige Zutaten für den Belag verrühren und über die Heidelbeeren giessen.

Heidelbeertorte auf der zweituntersten Schiene in den Ofen schieben bei 180°C 40 bis 45 Minuten backen.

Tipp: Die Heidelbeertorte kann gut am Tag vorher zubereitet werden. Sie schmeckt am zweiten Tag noch besser.