

Ernährungstipp von Karin Maring

Juli: Bickbeerzeit

Zu den leckeren, heimischen Sommerfrüchten gehören Heidel- oder Blaubeeren – bei uns auch häufig Bickbeeren genannt. Dieser Begriff beschreibt im Niederdeutschen die schwarze Farbe der Beeren (pik=Pech). Der blaue Zellfarbstoff (Anthocyan) verleiht den Früchten ihre kräftige Farbe. Bereits der römische Gelehrte Plinius (etwa 50 n.Chr.) beschrieb das Färben von Kleidern mit diesem Farbstoff. In der Medizin werden getrocknete Heidelbeeren aufgrund des hohen Gerbstoff- und Pektingehaltes erfolgreich gegen Durchfall und zur Heilung von Schleimhautentzündungen eingesetzt.

Die Pflanze ist ausschließlich auf der Nordhalbkugel beheimatet und wächst in Heide- und Moorlandschaften sowie in lichten Wäldern. Kulturheidelbeeren sind aus Kreuzungen der Amerikanischen Blaubeere mit anderen Arten hervorgegangen. Die Früchte sind größer als unsere Wildfrüchte und haben helles Fruchtfleisch.

Die Beeren sind empfindlich, schimmeln schnell und sollten zügig gegessen oder verarbeitet werden. Frische Früchte schmecken prima im Obstsalat, Müsli oder Fruchtshake. Beim Kochen wirkt sich der Pektingehalt gelierend aus, was bei der Zubereitung von Marmeladen und Gebäck genutzt werden kann. Probieren Sie doch mal Heidelbeersauce: 1 Becher Heidelbeeren mit etwas Wasser 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dann 1 weiteren Becher der Beeren zugeben und noch einmal aufkochen lassen und abschmecken. Warm serviert schmeckt die Sauce zu Grießpudding, abgekühlt zu Eis oder Quarkspeise. Guten Appetit!