

Heidelbeere

Sorten

Die Kulturheidelbeere
kommt in
ca. 100 Sorten vor.



Foto: iStock.com/dmurateahin

Botanischer Name

Vaccinium corymbosum
(Kulturheidelbeere) und
Vaccinium myrtillus
(Wildpflanze)

Weitere Bezeichnungen

Blaubeere, Amerikanische Blaubeere,
Bickbeere, Waldbeere

Pflanzenfamilie

Heidekrautgewächse (Ericaceae)



Herkunft

Wilde Heidelbeeren wachsen als 10 - 60 cm hohe Zwergsträucher in den Kiefer- und Fichtenwäldern Europas und Asiens. Die Sträucher werden bis zu 30 Jahre alt. Da sie sich auch vegetativ vermehren, kann eine einzelne Pflanze bis zu 1.000 m² Waldboden bedecken. Die Früchte der Heidelbeerwildform werden selten kommerziell vermarktet und wenn, sind sie zumeist aus Osteuropa importiert. Die bei uns im Handel erhältlichen Heidelbeeren stammen hauptsächlich aus Plantagen, in denen Kulturheidelbeeren angebaut werden. Kulturheidelbeeren sind eine Kreuzung mehrerer nordamerikanischer Wildheidelbeerarten. Die Pflanzen werden in den Plantagen bis zu 4 m hoch und ihre Früchte sind fast doppelt so groß wie die Früchte der wilden Heidelbeerform. Sie bilden sich eher traubenartig, dicht beieinander an den Blattachsen aus (d.h. viel weniger vereinzelt als bei der Wildheidelbeere), so dass die Erntearbeit wesentlich vereinfacht ist.

Achtung: Beim Sammeln von wilden Heidelbeeren ist, vor allem in Feucht- und Mooregebieten, Vorsicht geboten: Zusammen mit der Wildheidelbeere kommt dort oft auch die Moor-Heidelbeere vor (auch Moorbeere oder Rauschbeere genannt). Die Moor-Heidelbeere kann, wenn sie mit einem bestimmten Pilz vergesellschaftet ist, Toxine enthalten, deren Verzehr zu Rausch- und Vergiftungserscheinungen führen kann. Moor-Heidelbeeren erkennt man an ihren etwas größeren Früchten und dem weißen Fruchtfleisch.

Saison

Heidelbeeren blühen von April bis August. Die Erntezeit geht je nach Region von Juni bis September.

Aufbewahrung

Da Heidelbeeren leicht zerquetschen, sollten sie immer in genügend großen Gefäßen transportiert und gelagert werden. Heidelbeeren sind sowohl bei Zimmertemperatur als auch im Kühlschrank einige Tage lagerfähig. Überschüssige Heidelbeeren können gut eingefroren werden, allerdings leidet durch das Einfrieren und Auftauen ihre Konsistenz, so dass sie dann eher in pürierter Form zubereitet werden sollten.

Wissenswertes

Die Blaufärbung von Zähnen und Zunge beim Verzehr von Heidelbeeren entsteht durch sog. Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind auch für die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften der Heidelbeere verantwortlich.

Um genügend Nährstoffe zu bekommen, ist die wilde Heidelbeere darauf angewiesen, eine Partnerschaft (Symbiose) mit einem Pilz einzugehen. Der sogenannte Mykorrhiza-Pilz siedelt auf den Wurzeln des Heidelbeerstrauchs und erleichtert der Pflanze so die Nährstoffaufnahme. Dafür bekommt der Mykorrhiza-Pilz von der Heidelbeerpflanze Stärke geliefert. Sowohl Pilz als auch Heidelbeerstrauch könnten ohne einander existieren, aber es ist für beide effektiver zusammen zu leben.



Foto: Freeimages.com/M Nota