

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 7-8

Artikel: Für Augen und Gaumen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725209>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 03.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Für Augen und Gaumen

Heidelbeeren sind in jeder Form eine Delikatesse. Unübertroffen aber sind sie als Konfitüre – sagen Feinschmecker. Und ganz nebenbei verhelfen uns die kleinen Blauen noch zu besserer Sicht.



Englische Bomberpiloten assen, bevor sie ihre Nachteinsätze im Zweiten Weltkrieg flogen, Heidelbeerkonfitüre. Weil sie dann angeblich besser sehen konnten. Mittlerweile weiss die Wissenschaft auch, warum. Die blauen Farbstoffe der Beeren, die Anthocyane, verbessern die Stabilität der Kapillaren in der Netzhaut des Auges.

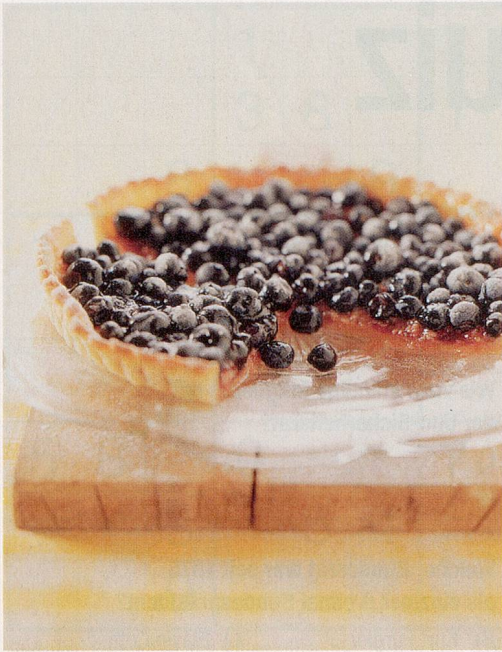
Heidelbeeren (botanisch *Vaccinium*) sind eine Gattung aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*) mit etwa 100 bis 150 Arten. Zu dieser *Vaccinium*-Gattung gehören auch die Preiselbeeren und die Moosbeere, die als «Cranberry» in den USA Karriere gemacht hat.

Die meistverbreitete Art in Europa ist die wilde Blaubeere (*Vaccinium myrtillus*), die bei uns umgangssprachlich als Heidelbeere bekannt ist. Oder Schwarzbeere, wie sie in Österreich und in Teilen Bayerns genannt wird. In Tirol heissen sie auch Mostbeeren, in der Lüneburger Heide Bickbeeren. Und dort befindet sich auch das grösste Anbaugelände für Heidelbeeren in Europa.

Seit etwa 1900 wird die blaue Beere auch gezähmt und gezüchtet. Angebaut werden die nordamerikanischen Heidelbeeren (*Vaccinium corymbosum*). Hauptlieferanten für die grossen Blauen sind nach wie vor die USA und Kanada.

Auch in der Schweiz werden die köstlichen Blauen gezüchtet. Eine der bekanntesten Kulturen liegt im Emmental: auf dem Hof der Familie Bracher in der Nähe von Sumiswald. Die Heidelbeeren sind übrigens schwierige Kostgänger, und schon Peter Brachers Vater begann vor gut drei Jahrzehnten mit der Suche nach dem richtigen Nährboden für die heiklen Früchtchen.

Die wilde Heidelbeere ist nicht nur kleiner als die Kulturheidelbeere, sondern auch blauer. Genauer: Die Kleine ist durch und durch blau, die Grosse hat eine blaue Haut, aber helles, nicht blau gefärbtes Fruchtfleisch.



Heidelbeerkuchen mit Champagnergelee

Für ein Blech à 28 cm Durchmesser

Quarkkuchenteig

175 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Zucker
50 g Butter, eiskalt
100 g Speisequark
Mehl zum Auswallen

Belag

4 EL Beerenkonfitüre, z. B. Brombeere
125 g Hafergebäck
2 dl Champagner brut
200 g Gelierzucker
250 g Heidelbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

→ Für den Teig Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter an der Röstiraffel dazureiben. Alles zwischen den Fingerspitzen rasch zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Quark zugeben. Masse ohne Kneten zu einem Teig vermengen. Auf wenig Mehl etwas grösser als die Form auswallen. Teig in die Form legen und am

Rand gut in die Wellen drücken und dann ca. 10 Minuten kühl stellen.

→ Backofen auf 180 °C vorheizen. Teigboden regelmässig sehr gut einstechen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten blind backen. Auskühlen lassen.

→ Konfitüre auf den Teigboden streichen. Gebäck in einem Cutter zerkleinern – oder in einem Plastikbeutel mit einem Wallholz. Über die Konfitüre streuen. Champagner und Gellierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen. Beeren auf dem Teig verteilen. Gelee langsam darübergiessen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Schmeckt auch mit Brombeeren oder Trauben.

Zubereitung ca. 30 Minuten + ca. 10 Minuten kühl stellen + ca. 20 Minuten backen + auskühlen lassen. Pro Stück ca. 5 g Eiweiss, 17 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal

Yeah, yeah, yeah

Überraschend: die Reportage aus der Beatles-Stadt Liverpool. Köstlich: die Sommerrezepte mit Tomaten. Verlockend: eine Tafelrunde für 15 Gourmets im Castello del Sole in Ascona zu gewinnen. Diese Themen und viele mehr finden Sie in der aktuellen Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



Wie Heidelbeeren wirken

Allergien

Menschen, die an Fructose-Intoleranz (Fruchtzucker-Unverträglichkeit oder Fructosemalabsorption FM) leiden, bekommen bei grösseren Mengen Heidelbeeren Magen-Darm-Probleme. Vorsichtig sein muss auch, wer auf Birkenpollen, Erle und Hasel überreagiert. In seltenen Fällen könnte sich eine Kreuzreaktion mit (Heidel-)Beeren entwickeln.

Cholesterin

Die Heidelbeer-Wirkstoffe haben eine cholesterinsenkende Wirkung.

Diabetes

100 Gramm Heidelbeeren enthalten 6,0 Gramm Zucker. Diabetes-Patienten berechnen deshalb ihr Heidelbeer-Dessert in ihre Zuckerbilanz ein.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Wirkstoffe in Heidelbeeren schützen vor Herzerkrankungen. Der hohe Anteil an Antioxidantien bekämpft die schädlichen freien Radikale und soll so Krebs vorbeugen. Weiter finden sich wertvolle Anthocyane, die den Alterungsprozess verzögern, entzündungshemmende Gerbstoffe sowie Procyanidine, welche die Bakterien hemmen, die Harnwegserkrankungen auslösen. Äusserlich angewendet helfen Heidelbeeren gegen Entzündungen und fördern die Wundheilung. Als Mundspülung oder Gurgelmittel wirken sie gegen leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Übergewicht

Frische Heidelbeeren enthalten 52 Kalorien pro 100 Gramm, sind also in Sachen Übergewicht ziemlich unverdächtig. Ausserdem finden sich in den Beeren Vitamin C sowie geringere Anteile an Kalium, Kalzium, Phosphor, Betacarotin.

Verdauung

In getrocknetem Zustand werden die Beeren sogar gegen Durchfallerkrankungen eingesetzt.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich