

Die HEIDELBEERE – die blaublütige Königin unter den Beeren

Wer liebt sie nicht, die kleine blaue Beere, auch **Moosbeere** oder **Schwarzbeere** genannt. Man findet den sommergrünen Zwergstrauch mit seinen krautigen, eiförmig, zugespitzten Blättern verbreitet in lichten Wäldern und auf Heiden. Gerne verrate ich euch einige meiner Hausrezepte, die einfach zu machen sind und das ganze Jahr über Vitamine und Stärkung geben.



- ✓ **Beeren getrocknet:** am besten bei 50 Grad im geöffneten Backrohr, anschließend trocken in einem sauberen Glas verwahren. Sie wirken stopfend und zusammenziehend und helfen dadurch vor allem bei Durchfall. Einfach bei Bedarf einige getrocknete Beeren kauen und schlucken.
- ✓ **Essig:** 1 Handvoll frische Beeren mit 1 Liter Apfelessig aufgießen. Ein wahrer Muntermacher in dunklen Tagen. Einfach im Winter vor dem Essen ein Stamplerl trinken oder als Salatdressing verwenden.
- ✓ **Beeren einfrieren:** eine schnelle Variante der Haltbarmachung: in kleine Zipp-Sackerl gefüllt, kann man immer wieder eine Handvoll herausnehmen und ins Müsli oder Joghurt genießen.
- ✓ **Beeren einkochen:** wer kein Gefrierfach hat, kann die Beeren auf wunderbare einfache Art konservieren. Die Beeren in kleine (sauber gewaschene) Gläser füllen und mit heißem Wasser auffüllen. Wer möchte kann noch 1 Messerspitze Zimt oder 1 Messerspitze Vanillezucker dazugeben. *Achtung – die Gläser müssen oben mindestens 2 Fingerbreit Luft zum Deckel haben, damit sie auch Vakuum ziehen können!* Anschließend gut mit wirklich sauberen Deckeln verschließen. 30 Minuten bei 90 Grad einkochen. Nach dem Einkochvorgang sofort aus dem Wasser nehmen, auf den Glasboden (!!) stellen (*nicht auf den Deckel!*) und mindestens 24 Stunden ruhen lassen. Schmeckt wunderbar auf Eis, Joghurt, ins Müsli oder einfach nur so genascht.
- ✓ **Schnaps-Elixier:** 400 Gramm reife Früchte mit 1 Liter Schnaps und 1 ganzen (eingeschnittene) Vanilleschote sowie 100 Gramm braunem Zucker ansetzen. Mindestens 5 Wochen stehen lassen. Ich lasse die Beeren natürlich im Schnaps und serviere diese im Stamplerl als gesunde Zugabe gleich mit. Tipp: schmeckt auch lecker über Vanille-Eis;

Und dann wären da noch die im Sommer so zwischendurch mal schnell gemachten und einfach leckeren:
- ✓ **Moosbee-Nudeln:** ½ Liter Heidelbeeren mit 4 EL Mehl vermengen, etwas salzen. Max. 1/8 Liter kochendes Wasser zugeben, damit die Beeren gebunden sind (nicht zu weich!). Dann am Besten in einer Eisenpfanne etwas Butter erhitzen und mit einem großen Löffel Moosbeer-Nudel-Teig reingeben und flach drücken. Beidseitig anbraten, anrichten (am besten mit Vanille-Eis und Staubzucker – lecker 😊)

Viel Freude beim Nachmachen!

Die Heidelbeere besitzt eine immens *antioxidative Kraft* und soll sogar unser *Gehirn stärken* und zu *geistigen Höchstleistungen führen*. Der hohe Anteil an *Ballaststoffen* hält auch die *Darmflora* gesund und die Kombination aus *Vitamin C* und *Eisen* soll den *Sauerstofftransport* im Blut verbessern. Ein wahres Kraft-Nahrungsmittel! ... das nur „so nebenbei“ ;-)...

Lasst es euch schmecken!

Alles Liebe – Karin Prassl