



# Das blaue Wunder

Um die Jahrtausendwende wuchsen in hiesigen Gärten kaum Heidelbeeren. Seither haben sich die **Moorfrüchtchen** zu Stars gemausert und begeistern vom Bauerngarten bis auf den Stadtbalkon mit Geschmack und Vitaminen.

Sabine Reber, Autorin, Gartenberaterin und Bloggerin

**W**ilde europäische Heidelbeeren *Vaccinium myrtillus* wachsen an schönen Orten: in Hochmooren und Moorheiden, sauren Eichenmischwäldern, Borstgrasweiden und Zwergstrauchhainen. Wer im Spätsommer von ihren reifen Beeren nascht, weiss, wie intensiv sie Finger und Mund violett verfärben. Im Herbst zierte sich auch ihr Laub mit lodernden Farben. Moore, Wälder und heidelbeerbewachsene Berghänge scheinen dann in Flammen zu stehen.

Diesen atemberaubenden Anblick und vor allem die blauen Beeren möchte man natürlich auch daheim gerne geniessen. Aber wer irgendeinen jungen Heidelbeerstrauch im Gartencenter kauft, wird enttäuscht sein, weil die reifen Beeren innen gar nicht blau sind. Die meisten Gartenheidelbeersorten stammen von den amerikanischen Blaubeeren *Vaccinium corymbosum* ab. Diese haben grössere Früchte mit hellem Fleisch. Es gibt aber auch bei diesen gute Züchtungen, die sogar recht viele Vitamine enthalten. Die Sorte 'Rubel' ist bis heute der Klassiker mit dem besten Aroma. Ihre relativ kleinen, tiefblauen Beeren enthalten dreimal so viele Vitamine wie die klassische Supermarktsorte 'Bluecrop'.

Die meisten Nährstoffe sind in den Schalen enthalten. Darum sind kleinere Früchte grundsätzlich gehaltvoller als grosse. Wilde Heidelbeeren enthalten bis zu zwanzigmal mehr Vitamine als die Beeren aus dem Supermarkt. Ausserdem sollten die Sträucher biologisch kultiviert werden. In der Studie einer Universität in New Jersey in den USA zeigte sich, dass Bio-Heidelbeeren bis zu fünfzig Prozent mehr Vitamine und Geschmack enthielten als solche, die mit künstlichem Dünger gepusht wurden.

Ihre Karriere als Superfood verdanken die Heidelbeeren ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Ausserdem gelten Heidelbeeren als gutes Stärkungsmittel für von der Bildschirmarbeit müde Augen. Wer Heidelbeeren gezielt zur Gesundheitsförderung verwenden will, sollte sie zu Sirup oder Konfitüre verkochen, damit die Vitamine und Mineralstoffe aus der Schale herausgelöst werden. Zudem ist



FOTO STÖH GRÜNIG ILLUSTRATION ALAMY

**Im Garten werden meist Kulturheidelbeeren angebaut. Wilde Verwandte findet man in Heiden und im Wald.**

man mit eingekochten Wildfrüchten punkto Fuchsbandwurm auf der sicheren Seite. Auf dem Balkon hat man dieses Problem natürlich nicht. Heidelbeeren fühlen sich in Kübeln mit Moorbeeterde im Halbschatten wohl. Auch in einer geschützten Gartenecke können sie gut in grösseren Gefässen kultiviert werden. Sie sollten einfach nur mit Moorbeetdünger und allenfalls ein wenig Kompost versorgt werden. Ausserdem brauchen sie regelmässig Wasser.

Nach einigen Jahren kann es dann sinnvoll sein, sie zu schneiden. Nach drei bis vier Jahren lässt die Fruchtmenge meist nach. Ab dann gilt es, jeden Frühling einige der alten Äste fünfzehn Zentimeter über dem Boden abzuschneiden, um die Pflanzen zu verjüngen. So beglücken uns die dankbaren Sträucher über Jahrzehnte mit ihren muntermachenden Beeren. 🍷