

# HEIDELBEEREN

In unserem Experteninterview mit Franz Koch erfahren Sie, was Heidelbeeren so wertvoll macht und worin die Unterschiede liegen.

**OTC:** Herr Koch, Heidelbeeren gelten ja mittlerweile sogar als sogenanntes Superfood. Was können sie und gibt es hierbei Unterschiede zwischen den Sorten?

**Franz Koch:** Heidelbeeren sind gesund, sie sind die mit Abstand gesündeste Beersorte überhaupt. Die kleinen blauen Früchte besitzen gerade mal 42 Kilokalorien pro 100 Gramm und dafür umso mehr Nährstoffe. Allerdings gilt das nicht automatisch für alle Heidelbeeren, denn man entscheidet zwischen zwei Sorten mit signifikanten Unterschieden. Beißt man in eine Beere und Zunge und Lippen weisen bläuliche Färbungen auf, dann hat man die Sorte erwischt, welche die Bezeichnung Wunderbeere mehr als verdient. Dies ist die Waldheidelbeere, wissenschaftlich *Vaccinium Myrtillus* genannt. Ist dagegen das Innere der Frucht nicht lila-blau, sondern gelblich, dann handelt es sich um eine Kulturheidelbeere. Und nicht nur der Name und die Farben unterscheiden Wild- und Kulturheidelbeeren voneinander. Kulturheidelbeeren besitzen nur ein Zehntel von den gesunden Stoffen, über die ihre wilden Verwandten verfügen. Sehr eng miteinander verwandt sind die Früchte genau genommen auch gar nicht. Die Kulturpflanze ist sehr viel weniger anspruchsvoll, was ihre Umgebung angeht, weshalb man sie oftmals im heimischen Gartencenter vorfindet und auch selbst züchten kann. Wie der Name schon verrät, fühlt sich die Waldheidelbeere vorrangig im Forst wohl. In Moorgebieten gedeiht sie ebenfalls hervorragend. Der Anbau gestaltet sich dadurch komplizierter.

**OTC:** Was ist drin, in den „Wunderbeeren“?



**Franz Koch:** Die kleine Waldheidelbeere ist mit Vitaminen und Nährstoffen vollgestopft. Egal, ob man den Körper entgiften oder das Immunsystem stärken möchte, diese Frucht unterstützt dabei und ist damit tatsächlich ein Superfood. Wildheidelbeeren enthalten besonders viel Vitamin C und Vitamin E. Letzteres ist in dieser Kombination ein echter Beauty-Booster, der für straffe Haut sorgt und Falten bekämpft. Weiterhin sind die Beeren reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Zink sowie Kalzium. Der tägliche Verzehr der wilden Heidelbeeren kann sogar einen Rückgang des „schlechten“ Cholesterins LDL bewirken, während der Wert des HDL-Cholesterins steigt, was für eine gesunde Herzfunktion wichtig ist.

**OTC:** Woher rühren die farblichen Unterschiede?

**Franz Koch:** Ihre blau-lila Farbe verdanken die Beeren dem sogenannten Myrtillin, einem sekundären Pflanzenstoff. Dieser besitzt entzündungshemmende und blutbildende Eigenschaften, außerdem wirkt er als Antioxidans: Er schützt den Körper vor freien Radikalen. Dazu besitzt die wilde Heidelbeere Gerbstoffe sowie den Ballaststoff Pektin. Dadurch wirken sie sich positiv auf die Darmflora aus und unterstützen dort die Vermehrung gesunder Bakterien. In Pulverform können sie

sogar bei Durchfall helfen. Letztlich können die blauen Früchte auch beim Abnehmen unterstützen, wenn man etwa die typische abendliche Kalorienbombe gegen Wildheidelbeeren ersetzt. Sie schmecken süß und aromatisch, besitzen zugleich extrem wenige Kalorien.

**OTC:** Nun ist nicht jeder Beerenfan oder kann eine Menge davon zu sich nehmen. Gibt es hierzu eine Alternative?

**Franz Koch:** Selbstverständlich. Zu dieser Problematik zählt im Übrigen auch die Tatsache, dass Wildheidelbeeren nach dem Pflücken schnell verderben. Obendrein sind die Früchte äußerst druckempfindlich. Regelmäßig in den Genuss gesunder wilder Heidelbeeren in Bio-Qualität zu kommen ist mit frisch gepflückten also kaum zu schaffen. Darum empfehle ich, Wildheidelbeeren tiefgekühlt oder als Pulver zu kaufen. So bleiben nicht nur sämtliche Vitamine und Mineralstoffe erhalten, man kann sich auch einen großen Vorrat über mehrere Wochen hinweg anlegen, ohne Qualitätsverlust fürchten zu müssen. In dieser Form lassen sie sich außerdem perfekt in Smoothies, Säfte, Müsli und andere Nahrungsmittel mischen.

**OTC:** Wir danken für das interessante Interview, Herr Koch.