

Pressemitteilung

Blaumachen mit gutem Gewissen - Heidelbeerzeit in Oberösterreich

Heidelbeeren gibt's in Selbstpflückgärten beim Heidelbeerbauern in der Region

Ob direkt vom Strauch genascht, im Schmarrn verpackt oder als fruchtiger Kick im Sommersalat – Heidelbeeren gehören zum kulinarischen Sommer in Oberösterreich einfach dazu. Sie schmecken nicht nur köstlich, sondern sind auch gesund. Viele pflücken die Heidelbeeren selbst im Wald, wobei die Waldheidelbeeren geschmacklich die Nase ein bisschen vorne haben. In punkto Größe und Haltbarkeit punktet die Kulturheidelbeere, die auch von vielen Gartenbesitzern kultiviert wird. Es gibt sie aber auch bei einigen bäuerlichen Betrieben in Oberösterreich zum Selberpflücken bzw. zum Kauf ab Hof oder auf dem Bauernmarkt.

Die einen nennen sie Heidelbeeren, die anderen Schwarzbeeren oder Blaubeeren – gemeint ist dieselbe blaue Beere, die seit jeher für ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe geschätzt wird. Neben Vitamin C, Mineralstoffen und Ballaststoffen enthalten sie vor allem Anthocyane, sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung, die freie Radikale binden und die Zellen schützen.

„Beeren sind kleine Nähstoffbomben der Natur, die uns helfen können, unsere Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen. Gerade jetzt im Sommer sollten wir die Gelegenheit nutzen und frische Heidelbeeren bei unseren Bäuerinnen und Bauern kaufen – regional, saisonal und voller Geschmack“, betont die Vizepräsidentin der Landwirtschaftskammer OÖ, Rosemarie Ferstl.

Frisch, tiefgekühlt oder kreativ veredelt

Wer keinen eigenen Strauch im Garten hat, kann Heidelbeeren bei vielen Selbstpflückgärten oder direkt bei Heidelbeerbauern in Oberösterreich erwerben. Die blauen Beeren lassen sich ausgezeichnet einfrieren und auch zu Marmelade, Chutney, Sirup, Fruchtleder, Likör oder Trockenfrüchten verarbeiten.

Tipps für die Verarbeitung

Ob klassisch „zergatscht“ mit Joghurt, als süße Nocken oder in pikanten Variationen wie Heidelbeer-Ravioli – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Ein besonderes Dessert aus Omas Repertoire ist der „Beeren-Hexenschaum“ – luftig, fruchtig, sommerlich leicht.

Hier gibt's die blauen Wunder

Eine Übersicht über bäuerliche Direktvermarkter und Selbstpflückbetriebe mit Heidelbeeren finden Sie im Anhang dieser Aussendung. Die Liste umfasst Adressen und Kontaktdaten von Heidelbeerhöfen in Oberösterreich. So wird das Heidelbeer-Hamstern zum regionalen Genuss mit Zukunft.

Die Entnahme von Beeren wie zum Beispiel Heidelbeeren für den Eigenbedarf aus dem Wald ist erlaubt. Wenn man Beerensammelveranstaltungen durchführt oder daran teilnimmt, ist man nach dem Forstgesetz allerdings strafbar.

Mehr zum Thema Lebensmittel, nachhaltig essen, Ernährungswissen usw. wird auf der digitalen Plattform www.esserwissen.at dargestellt. Die Esserwisser informieren über alle Lebensmittelgruppen, geben Tipps für nachhaltigen Einkauf und Lebensmittellagerung. Weiters zeigen sie, wie kreatives Kochen ohne fixes Rezept funktioniert.



Luftiger Beeren-Hexenschaum – fruchtig frisches Sommerdessert aus Omas Küche

*Rezept LK OÖ / Seminarbäuerin Christine Schausberger /4-6
Portionen*

Zutaten

3 Eiklar, Prise Salz, etwas Zitronensaft,
Zucker nach Geschmack (1-3 EL),
250-300 g Beeren tiefgekühlt, ¼ kg Topfen, Vanille

Zubereitung:

Eiklar mit einer Prise Salz, einigen Tropfen Zitronensaft und etwas Zucker fest ausschlagen. Die tiefgekühlten Beeren mit dem Mixstab oder im Mixbecher pürieren. Topfen und Vanille in die Beerenmasse rühren. Nach Geschmack süßen und zuletzt den Eischnee unterziehen. In Gläser füllen und sofort servieren.

Dieses erfrischend leichte Dessert soll sofort gegessen werden, denn mit der Zeit setzt sich die Fruchtmasse ab. Ein Blitz-Rezept zur Eiklarverwertung, das ein Stück Kindheit und Sommer wie damals zaubert.



Bildtext: Kulturheidelbeeren frisch vom Feld sind ein Genuss.
Bildnachweis: Tobias Schneider-Lenz, Abdruck honorarfrei

Kontakt: Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,
Tel +43 50 6902-1491, medien@lk-ooe.at