

## Was ist der Unterschied zwischen Wald- und Kulturheidelbeeren?

Mo, 30.07.2018 - 13:08

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Heidelbeeren aus dem Wald, in Südtirol auch Schwarzbeeren genannt, färben die Zunge vorübergehend intensiv blau-violett, wenn sie gegessen werden. Bei den wilden Heidelbeeren sind nämlich sowohl die Schale als auch das Fruchtfleisch violett bis dunkelblau gefärbt. Dafür verantwortlich sind bestimmte Pflanzenfarbstoffe, die sogenannten Anthocyane. Die Beeren wachsen einzeln an niedrigen Sträuchern und schmecken sehr aromatisch. Im Vergleich zu den Kulturheidelbeeren sind die wilden Heidelbeeren deutlich kleiner und folglich auch mühsamer zu pflücken.

Kulturheidelbeeren haben zwar auch eine dunkelblaue Schale, das Fruchtfleisch dagegen ist hell. Nicht nur die Farbe ist blasser, auch das Aroma ist weniger intensiv als jenes der Waldheidelbeeren. Mit der in Europa heimischen wilden Heidelbeere ist die Kulturheidelbeere nicht einmal verwandt – stammt sie doch von der amerikanischen Heidelbeere ab. Die Sträucher der Kulturheidelbeere erreichen eine Höhe von bis zu 1,80 Metern. Die Beeren sind deutlich größer und zudem nach dem Pflücken etwas länger haltbar. Ein weißer Reif auf der Schale ist ein Zeichen von Frische.

Reich an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen sowie Vitamin E sind beide Heidelbeergattungen – und können es damit locker mit exotischen „Superfoods“ aufnehmen.