

Foto: Uschi Zezelitsch



Uschis Rezept: Heidelbeer-Wildsauce

Heidelbeere

Frisch, getrocknet, flüssig, kalt oder warm: Die Heidelbeere ist ein köstlicher und extrem heilkräftiger Beeren-Bestseller.

Man unterscheidet zwischen Waldheidelbeere und Kulturheidelbeere.

Die Waldheidelbeere ist in ganz Europa heimisch und wächst als Zwergstrauch auf eher sauren, nährstoffarmen Böden im Wald. Sie ist zwar kleiner als die nordamerikanische Kulturheidelbeere, aber ganz durchgefärbt - das merkt man dann besonders an den blauen Zähnen und der blauen Zunge. Wobei genau von diesem Farbstoff - mit Fachausdruck „Myrtilin - profitieren ganz besonders Netzhaut und Sehkraft. Außerdem schmeckt die Wilde wirklich viel aromatischer und besitzt allgemein bedeutend mehr heilkräftige Inhaltsstoffe. Je dunkler die Farbe, desto mehr antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.

Mit frischen Heidelbeeren oder Heidelbeersaft reinige ich zwischendurch immer meinen Darm. Getrocknete Heidelbeeren dagegen kann man gut bei Durchfall einsetzen. Heidelbeeren können Schadstoffe aus dem Körper transportieren und stärken das gesamte Immunsystem.

Sogar die Blätter werden für die Hausapotheke verwendet. Tee aus Heidelbeerblättern können zum Beispiel den Blutzuckerspiegel senken, beleidigte Schleimhäute heilen und Magen und Darm beruhigen.

Anleitung für Fermentierte Heidelbeeren und Wildsauce:

Ich bin schon länger eine Fermentations-Enthusiastin. Begonnen habe ich mit Gemüse. Dann habe ich mich auf Obst gestürzt.

Heidelbeeren fermentiere ich so: Für ein ½ Liter-Glas brauche ich ca. 300 g Bio-Heidelbeeren. Die verlesenen Beeren bestreue ich jetzt mit unjodiertem Natursalz und gebe noch etwas Thymian und ein paar Lavendelblüten hinein. Pro kg ist das 20-30 g Salz. Wer will, lässt sie eine Nacht durchziehen.

Ich übergieße die Beeren dann bis zum Rand mit ausgekühltem, abgekochtem Wasser, lege ein Gewicht darauf und lasse sie anschließend geschlossen eine Woche bei Zimmertemperatur fermentieren.

Diese fertig fermentierten Heidelbeeren verarbeite ich zu einer außergewöhnlichen, kalt gerührten Wildsauce. Ich zerdrücke sie mit der Gabel oder im Mörser und gebe 1 EL Honig, 1 TL Ingwer, etwas Chili, Dost, Rosenpfeffer und 1 EL Olivenöl dazu.

Fertig ist mein „fermentierter Heidelbeer-Zwerg“. Die Sauce hat einen ganz extravaganten Geschmack mit ganz viel Uami, der sowohl zu Käse und Fleisch als auch auf eine Kugel Vanilleeis perfekt passt.