

Blaubeeren

Die Blaubeere zählt zu den beliebtesten Beerensorten überhaupt. Die winterharte Beere kommt auf der Nordhalbkugel in gemäßigten Klimazonen vor. Sie wächst wild vor allem in Wäldern und auf Heiden. Auch der eigene Anbau im Garten ist gut möglich.

Diese Beerenart besticht durch ihren intensiven Geschmack und ihre dunkelblaue bis violette Farbe. Es ist nicht unnatürlich, dass die Blaubeere Zähne, Zunge und Lippen beim Verzehr bläulich bis rötlich färbt. Dafür sind ihre natürlichen Farbstoffe verantwortlich.

Die Blaubeeren Saison dauert von der Mitte des Sommers bis in den Herbst hinein. Außerhalb der Saison kann man die Beeren auch in guter Qualität gefroren kaufen. Ebenso bietet der Handel verschiedene delikate Blaubeerprodukte an. Fertige Joghurts mit Blaubeeranteilen, Blaubeerwein, Blaubeereis usw. stehen ganzjährig zur Verfügung. Aus den frischen oder gefrorenen Beeren können Sie auch zu Hause allerlei verschiedene Leckereien zaubern. Dazu zählen die bekannten Blaubeermuffins ebenso wie Blaubeertorte, Blaubeerkuchen oder eine Konfitüre aus den Beeren. Köstlich ist auch ein Blaubeermilchshake.

Die frischen Beeren halten sich nicht sehr lange. Achten Sie deswegen auf eine kühle, geschützte Lagerung und einen raschen Verzehr. Um die Haltbarkeit zu verlängern können Sie die Beeren natürlich einmachen oder in einem gut verschlossenen Gefäß oder Beutel einfrieren und nach Bedarf auftauen.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)