

Preiselbeeren

Die Preiselbeere ist ein wahrer Goldschatz in der Küche sowie in der Medizin. Sie lässt sich auf abwechslungsreiche Weise in verschiedenen Rezepten verwenden. Darüber hinaus sind die Preiselbeere und die Bestandteile ihres Strauches zur Heilung kleiner Wehwehchen, als Naturheilkraut sowie in der Pharmazie wirkungsvoll vertreten.

Die wohlschmeckenden Beeren reifen vollständig von Ende August bis in den September; bei manchen Kulturpflanzen erfolgt eine zweite Reifung von Ende September bis Oktober. In dieser Zeit wird die Beere abgeerntet. Übrigens können Sie den Preiselbeerstrauch auch in Ihrem eigenen Garten anbauen.

Viele Menschen mögen allerdings den Geschmack der rohen Preiselbeere nicht, weil dieser aufgrund der hohen Konzentration von Fruchtsäuren oft zu sauer erscheint. Einkocht – beispielsweise als Konfitüre oder als Kompott – schmeckt die Preiselbeere jedoch verführerisch und süß, so dass kaum jemand widerstehen kann. Außerordentlich gut verträgt sich die Preiselbeere auch mit verschiedenen pikanten Speisen und Gerichten. Bekannt sind die Kombinationen aus Wild und Preiselbeeren (als Füllung oder als Sauce) sowie Camembert mit Preiselbeeren. Sicherlich fallen Ihnen noch weitere Köstlichkeiten mit den Powerbeeren ein.

Gesundheitlich gesehen liefern diese Früchte ein großes Paket mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen. Darin sind die Vitamine A, B und C sowie Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat enthalten.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)