



Sonne lockt die Heidelbeeren zur Reife: Bald ist Erntezeit! Gäste erleben ihr 'blaues Wunder' auf den Hochheiden um Winterberg

Sonne lockt die Heidelbeeren zur Reife: Bald ist Erntezeit! Gäste erleben ihr "blaues Wunder" auf den Hochheiden um Winterberg. Zur Reife brauchen sie nur noch ein bisschen Sonnenschein: Bald schimmern die Heidelbeeren wieder wie blaue Perlen an den Sträuchern. In wenigen Tagen, so schätzen Experten, sind die kleinen Vitaminbomben zum Pflücken bereit - und jeder darf sich bedienen! Genau die richtige Zeit, um jetzt einen Ausflug "in die Beeren" zu planen. Zu abertausenden wachsen die kleinen Stars unter den Obstsorten rund um die Wetterstation am Kahlen Asten, dem zweithöchsten Berg des Sauerlandes. Und auch auf der großen Hochheidefläche bei Niedersfeld halten Besucher reiche Ernte. Ein paar Griffe - und schon kullert wieder eine Handvoll Früchte in den Korb. Vor allem Kinder haben ihre helle Freude am Ernte-Streifzug. Blau gefärbte Lippen und Zähne verraten Naschkatzen, die gleich vom Strauch gekostet haben. Dass so viele Sammler schwach werden und den Vorrat an Ort und Stelle dezimieren, hat allerdings seinen Grund: Wild wachsende Heidelbeeren schmecken saftig-süß nach Sommer - und wesentlich aromatischer als gekaufte Kulturlaubbeeren. Obendrein sind sie kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Gesundheitsexperten sagen ihnen eine entgiftende Wirkung nach. In der heimischen Küche finden Heidelbeeren vielfältige Verwendung. Köstlich schmecken sie in Quarkspeisen, machen sich gut in Muffins, Smoothies, fantasievollen Torten und zu Pfannkuchen oder Grießklößen. Vorausschauende Köche verarbeiten sie zu Marmelade und Kompott, Sirup und Saft, sogar zu Wein und aromatischem Likör. Und retten so das "blaue Sommer-Wunder" bis in die kalte Jahreszeit hinein. In einigen Wochen, im Spätsommer, lohnt es sich dann, auf der Hochheide nach dunkelrot glänzenden Preiselbeeren Ausschau zu halten. Wegen ihres etwas herberen Geschmacks passt diese Beerensorte hervorragend zu Wildgerichten und Käse. Mutter Natur richtet ihr Obstbüffet an - und liefert bis voraussichtlich Ende August ständig Nachschub. Besucher bedienen sich ganz nach Lust, Laune und Appetit. Nur verkaufen dürfen sie die prallen blauen Früchtchen nicht. Naturfreunde wissen: Das "Kämmen" der Sträucher ist nicht gestattet, um die empfindlichen Zwergsträucher der Heidelandschaften zu schonen. "Beerig" gute Rezepttipps vom Berggasthof Kahler Asten. Blaubeer-Pfannkuchen. 4 Portionen. Zutaten: 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 3 Eier, 0,38 l Milch, 1 Pck. Vanillezucker, 500 g Heidelbeeren, 4 EL Butter, 2 EL Puderzucker, 125 g Ahornsirup. Zubereitung: Mehl und Backpulver mischen, mit Eiern, Milch und Vanillezucker zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 30 min ausquellen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. 1/8 des Teigs einfüllen, 1/8 der Heidelbeeren darauf streuen. Pfannkuchen unter Wenden goldgelb ausbacken, auf einen Teller legen, mit Puderzucker bestäuben. Den restlichen Teig auf dieselbe Weise verarbeiten. Nach Bedarf Ahornsirup dazu reichen. Heidelbeer-Mascarpone-Dessert. 2 Portionen. Zutaten: 400 g Heidelbeeren, 80 g Zucker, 2 Spritzer Zitronensaft, 100 ml Wasser, 400 g Mascarpone, 600 g Naturjoghurt, Puderzucker nach Belieben, 60 g Schoko-Kekse, Schlagsahne, 2 EL Rum. Zubereitung: Heidelbeeren mit Zucker, Zitrone und Wasser aufkochen und ca. 2 min köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Wenn die Beeren schön "matschig" sind, den Rum einrühren und die Masse abkühlen lassen. Mascarpone mit Joghurt glatt rühren, nach Geschmack mit Puderzucker süßen, die Kekse grob zerbröckeln und unterheben. Die Crème auf Dessertgläser verteilen, das abgekühlte Beerenmus darüber geben. Das Dessert mit Schlagsahne und ein paar Heidelbeeren verzieren. Topfenknödel mit Heidelbeer-Nougat-Füllung. 4 Portionen. Zutaten: 250 g Quark, 50 g Butter, 1 Ei, 100 g Mehl, 50 g Grieß, etwas Nougat, 50 g Heidelbeeren, 1 Prise Salz, 1 Prise Zimt, 2 EL Rohrzucker, Semmelbrösel. Zubereitung: Butter und Ei schaumig rühren. Quark, Mehl, Grieß und Salz zufügen und ordentlich durchkneten. Den Teig 30 min ruhen lassen, dann zu einer Rolle formen und ein bis zwei Zentimeter dicke, gleich große Stücke davon herunter schneiden. Ein Stück Teig in der Hand flach drücken - aber nicht zu dünn - und in die Mitte einen TL Heidelbeeren sowie ein kleines Stück Nougat legen. Den Teig rund um die Füllung gut schließen, fest zusammendrücken und zum Knödel formen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, auf mittlere Hitze herunter drehen und die Knödel so lange darin ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schöpfkelle heraus nehmen. In einer Pfanne 2 EL Butter schmelzen, Semmelbrösel und Rohrzucker darin leicht anbräunen, vom Herd nehmen und die Topfenknödel darin wälzen. Restliche Heidelbeeren pürieren und dazu anrichten. Hochheide Kahler Asten. Bergbauern trieben in früheren Jahren ihre Kühe, Ziegen und Schafe auf den Berg. Durch die ständige Beweidung wurde das Nachwachsen des Rotbuchenbestandes verhindert. Beim "Plaggen" trugen die Landwirte regelmäßig die obere Bodenschicht ab, sodass sich die Heide im Laufe der Zeit auf der Bergkuppe ausbreitete. So erhielt der Kahle Asten seinen Namen. Die rund 840 Meter hoch gelegene Hochheide besteht vornehmlich aus Heidelbeere, Heidekraut und Drahtschmiele. Vereinzelt sind auch Moose, Gräser, Flechten sowie wenige Blütenpflanzen, wilde Küchenkräuter, Vogelbeeren, Zitterpappeln, Grauweidenbüsche und Birken zu entdecken. Seit 1965 steht die Heide auf dem Kahlen Asten unter Naturschutz. Sehenswert: Heideblüte, Informationstafeln, Heidelehrpfad, Infozentrum, Wetterstation, Berggasthof. Hochheide Neuer Hagen. Die rund 800 Meter hoch gelegene Hochheide bei Winterberg-Niedersfeld ist das größte zusammenhängende Hochheidegebiet Nordwest-Deutschlands. Auch sie ist im Laufe der Jahrhunderte durch Menscheneinwirkung entstanden. Für ihren Erhalt setzen sich die Biologische Station Hochsauerlandkreis und viele ortsansässige Bürger ein. Die Beweidung durch eine Schafherde verhindert die Wiederbewaldung der ökologisch wertvollen Fläche durch Gehölzanflug. Seit 1955 steht die Heide unter Naturschutz. Ausflugsziele: Heide Hotel, Hochheide Hütte. Presseinformation, Abdruck honorarfrei.

Pressekontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Firmenkontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste

einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.