



## **"Blaues Wunder auf den Hochheiden der Ferienwelt Winterberg - Mit Heidel- und Preiselbeeren lädt die Natur zum Zugreifen ein**

"Blaues Wunder" auf den Hochheiden der Ferienwelt Winterberg - Mit Heidel- und Preiselbeeren lädt die Natur zum Zugreifen ein  
Wer sie nascht, erlebt ein "blaues Wunder" für den Gaumen: in den kleinen, prallen Früchtchen, die hoch oben im Sauerland wachsen, steckt eine sommerliche und saftige Süße. Die Heidelbeeren sind reif! Tiefblau schimmert es in den Sträuchern auf den Hochheiden in der Ferienwelt Winterberg. Und zwischendrin blitzen, wer aufmerksam hinschaut, satt-rote Preiselbeeren auf. Wenn das keine Einladung der Natur zum Zugreifen und Genießen ist?!  
Ein Ausflug "in die Heidelbeeren" ist etwas ganz Besonderes. Gleich auf zwei Hochheiden in der Ferienwelt Winterberg wachsen die leckeren blauen Früchte: Rund um die Wetterstation am Kahlen Asten, dem zweithöchsten Berg des Sauerlandes, hängen die saftig-prallen Beeren dicht an dicht in den Sträuchern, genauso wie auf der großen Hochheidefläche bei Niedersfeld.  
Verräterisch blau gefärbte Leckermäuler beweisen, wer nicht nur gesammelt, sondern gleich probiert hat. Aber es ist ein süßer Verrat, den jeder nur allzu gern in Kauf nimmt, denn die wild wachsenden Heidelbeeren schmecken wesentlich aromatischer als gekaufte Kulturblaubeeren. Schnell füllt sich das Körbchen mit Früchten, weshalb ein "Ernte-Streifzug" durch die Hochheide auch für Familien mit Kindern ein Riesenspaß ist.  
Geradezu "zum Verlieben lecker" sind die Heidelbeeren, im Volksmund auch Blaubeeren genannt, wenn sie verarbeitet werden - und dabei auch noch so gesund. Sie stecken voller Vitamine und Mineralstoffe, sind gleichzeitig aber kalorienarm.  
In frisch gebackenen Muffins entfalten sie ihr fruchtiges Aroma genauso wie in Pfannkuchen, in Quarkspeisen, in Marmeladen und Gelees. Erfrischenden, vitaminreichen Smoothies verleihen sie nicht nur ein besonderes Geschmackserlebnis, sondern durch ihr intensives Blau auch neue farbliche Nuancen. Frisch und leicht gekühlt schmecken Heidelbeeren am besten. Im Kühlschrank bleiben sie übrigens nach dem Pflücken etwa zehn Tage haltbar.  
Etwas herber im Geschmack sind Preiselbeeren. Um sie hoch oben im Sauerland zu finden, müssen Sammler schon etwas genauer hinschauen. Aus ihnen lassen sich ihnen ganz wunderbare Liköre, Tees und Säfte zaubern. Die kleinen roten Vitaminbomben schmecken auch zu Herzhaftem wie Wild und anderen Fleischarten, zu Camembert und zu Süßspeisen. Der Vielfalt an mit Heidel- und Preiselbeeren verfeinerten Rezepten sind keine Grenzen gesetzt.  
Noch bis Anfang September versprechen Ausflüge "in die Heidelbeeren" eine erfolgreiche Ernte, um je nach Gusto alle Rezepte ausprobieren zu können. Wenn die Heidelbeeren dick und tiefblau sind, sind sie reif und schmecken am besten. Beachten müssen alle Beerensammler allerdings, dass das "Kämmen" der Sträucher nicht erlaubt ist, um die empfindlichen Zwergsträucher in den Heidelandschaften zu schonen. Und Naturliebhaber wissen auch, dass Besucher Heidel- und auch Preiselbeeren gern für den Eigenbedarf pflücken dürfen, nicht aber um sie verkaufen. Aus Naturschutzgründen sind zum Ernten keine "Kämme" erlaubt.  
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. Die Heide eroberte sich im Laufe der Zeit die Bergkuppe. 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. Zahlreiche Wanderwege führen über die landschaftlich reizvolle Fläche. 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  
Presstext, 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.