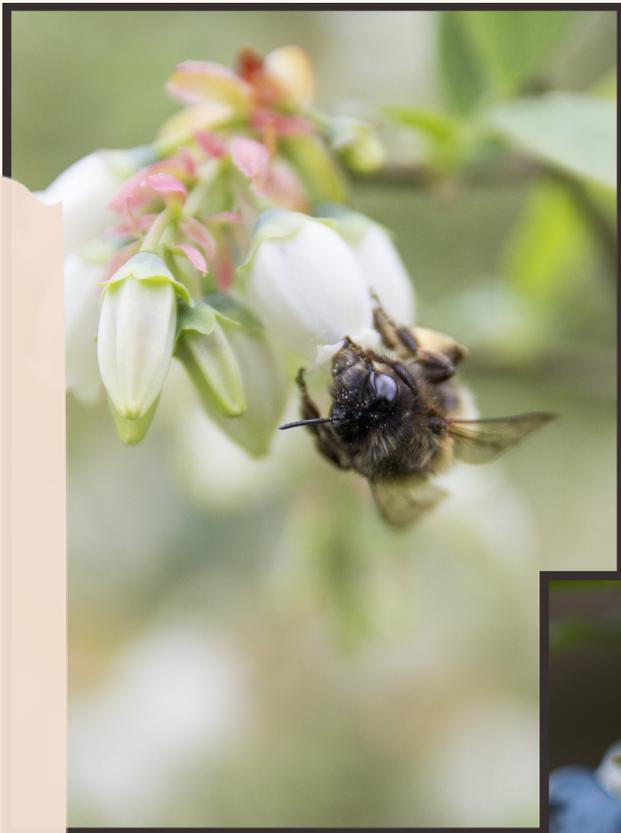


# Unsere Heidelbeeren



Heidelbeere, Blaubeere, Bickbeere oder auch Moosbeere - kein Obst hat so viele verschiedene Namen und am Ende sind sie doch alle das Gleiche.....



Auf unserem Hof bauen wir die Kulturheidelbeere an. Diese hat gegenüber der Waldheidelbeere viele Vorteile:

- Standort (erlaubt den Anbau in unterschiedlichen Regionen)
- Erntezeit (es gibt frühe, mittlere und späte Sorten)
- Größe der Beeren (Ø 3cm)
- Geschmack der Beeren (unterschiedliche "Geschmacksrichtungen")
- Größe der Sträucher (1-5m, wichtig für die Pflege und Ernte)
- Wachstum der Sträucher (sie wachsen schneller als die Waldheidelbeere)
- höhere Erträge

Damit wir euch die ganze Heidelbeersaison mit frischen Früchten versorgen können, haben wir verschiedene Sorten im Anbau, sie heißen u.a. Blue Crop, Duke oder Chandler. Die Sorten haben neben dem Erntezeitpunkt weitere Unterschiede. z.B. in der Größe, im Geschmack, in der Haltbarkeit oder auch in der Erntefähigkeit.

Damit wir ab Juli genügend Beeren ernten können, müssen wir schon in den Wintermonaten aktiv werden. Im Januar/Februar werden die Sträucher beschnitten. Dies fördert u.a. das vegetative Wachstum, beschleunigt die Reife und erhöht die Fruchtgröße. Wir müssen die Sträucher auch mit Dünger versorgen, denn ohne Nährstoffe wächst keine Pflanze. Stickstoff fördert dabei das Wachstum, Phosphor unterstützt u.a. den Stoffwechsel, Kalzium ist das Strukturelement und somit für die Fruchtfleischfestigkeit zuständig und auch die anderen Nährstoffe sind für die Pflanze sehr wichtig.

Wasser ist auch ein bedeutender Faktor für das Wachstum des Strauches und der Beeren. Staunässe muss allerdings vermieden werden. Als Faustzahl wird angenommen, dass ein 5-jähriger Strauch an sonnigen Tagen ca. 3-5l Wasser/Tag braucht. Aber auch im Herbst behalten wir etwaige Trockenperiode im Auge. Denn wenn es von August bis Oktober zu trocken sein sollte, reduziert sich die Anzahl der Blüten im Folgejahr.

Ganz wichtig sind auch unsere kleinen Helferlein im Frühjahr - die Bienen. Die Völker bekommen wir von unserem Imker. Fast 8 Wochen lang schwirren sie zwischen den Sträuchern entlang. Das Ergebnis ihrer fleißigen Arbeit sind viele Beeren und Heidelbeerhonig.

Auf unseren Feldern stehen überall kleine Regner. Diese versorgen unsere Sträucher nicht nur bei Trockenheit mit Wasser. Vielmehr schützen sie bei Spätfrösten (ca. Mitte Mai/Eisheiligen) die Blüten vor dem Erfrieren.

Im Winter stellen Fröste kein Problem da, im Frühjahr jedoch schon und so kann eine Nacht unter 0 Grad die Ernte einer ganzen Saison stark beeinträchtigen. Das bedeutet viele kurze Nächte für uns während dieser Zeit.

Jede einzelne Beere wird dann im Sommer mit der Hand gepflückt. Wir haben uns gegen den Einsatz von Pflückmaschinen entschieden, da wir damit zu große Qualitätseinbußen hinnehmen müssten.



# Klein - aber oho!

Die Heidelbeere hat eigentlich nur Vorteile. Als einzigen Nachteil könnte man aufführen, dass sie nur für eine gewisse Zeit im Jahr verfügbar ist. Zumindest unsere heimischen regionalen Beeren. Von Juli bis September geht meist die Saison und wenn ihr dann fleißig Heidelbeeren esst, tut ihr vor allem eurem Geist und eurem Körper etwas Gutes. Denn es ist nachgewiesen, dass die Heidelbeere gegen viele "Wehwehchen" des Alltages hilft. Sie enthält eine überdurchschnittliche hohe Konzentration an Antioxidantien und ist reich an Vitaminen sowie Mineralien. Mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C und E unterstützt sie u.a. das Immunsystem.



Die Heidelbeere

- ist gut für die Verdauung und hilft bei leichtem Durchfall,
- hält die Blutgefäße frei und sauber und hat damit einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel sowie den Cholesterinwert,
- wirkt aufgrund der Antioxodantien beruhigend auf unsere Zellen und ist damit entzündungshemmend,
- soll sogar das Risiko für die Entstehung von Krebs senken,
- verbessert die Durchblutung, z.B. die der Netzhaut,
- kann beim Abnehmen unterstützen (aufgrund der enthaltenen Polyphenole, diese reduzieren die Bildung von neuen Fettzellen),
- wirkt sich positiv auf das Gehirn aus und verbessert das Erinnerungsvermögen,
- und ihre Mineralstoffe sorgen für starke Knochen und helfen gegen Muskelschwäche und Schlaptheit,
- ist ein Wundermittel für die Haut, denn sie hilft gegen Akne, verhindert Falten und dient als natürliches Anti-Aging-Mittel,
- wirkt sich unterstützend auf die Harnwege aus und
- hilft bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum (als Tee).

*Geschmackstest super*

*Sie ist sehr gesund*

*Sie hat wenig Kalorien und sieht super aus.*

*Sie kann direkt aus der Schale genascht werden*

*Sie ist unglaublich vielseitig*

*Sie ist pflegeleicht in der Aufbewahrung und lange haltbar*

In Klauenburg öffnet unsere Heidelbeerselbstpflücke wieder.