

# Preiselbeere - klein, aber oho

Gegen hundert Tage muss sie reifen: die tiefrote Preiselbeere. Sie ist in der Küche dank ihres eigenwilligen Geschmacks beliebt als Beilage zu Wild und Käse. Doch die Beeren haben es in sich. Ihre Inhaltsstoffe leisten als Nahrungsmittelergänzung einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Blase. TEXT: CAROLINE DOKA

Fast etwas unscheinbar breitet sich der immergrüne Zwergstrauch der Preiselbeere an sonnigen Standorten bodendeckend aus. Die glockigen, weissen bis rosa-roten Blüten der Pflanze heben sich Mitte Sommer zart vom dunklen Grün der Blätter ab. Im August jedoch fährt die Pflanze aus der Gattung der Heidelbeeren farblich zur Hochform auf: Ihre kleinen, runden Beeren leuchten in glänzendem Rot und wetteifern darum, von Preiselbeer-Liebhabern eingesammelt zu werden. Preiselbeeren eignen sich für Konfitüre, Gelee sowie als Kompott zu Wildgerichten und Käse. Mit süssen Birnen harmoniert der leicht herb-säuerliche Geschmack von Preiselbeeren auch in Kuchen oder Muffins (siehe Kästchen).

## Wertvolle Inhaltsstoffe

Wegen ihrer Inhaltsstoffe wird der Preiselbeere auch eine positive gesundheitliche Wirkung zugeschrieben. Sie enthält die Vitamine

C, B1, B2, B3 und Betacarotin, ausserdem die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und Mangan und gilt darum als speziell gesund. Besonders reichlich findet sich Anthocyan in der Preiselbeere, das auch für ihre rote Farbe sorgt. Anthocyane haben eine antioxidative Wirkung und binden im menschlichen Körper freie Radikale. Zudem sollen Anthocyane entzündungshemmend wirken. Sie können verhindern, dass Bakterien beispielsweise an der Innenwand der Blase haften bleiben und schützen so vor Nieren- oder Harnblasenentzündung.

Preiselbeer-Präparate sind als Saft, Konzentrat oder Granulat erhältlich. Konzentrat und Granulat lassen sich einfach mit warmem oder kaltem Wasser mischen und konsumieren. Wer den herben, eher sauren Geschmack nicht mag, kann die wertvollen Inhaltsstoffe auch in Form von Kapseln einnehmen. ◀

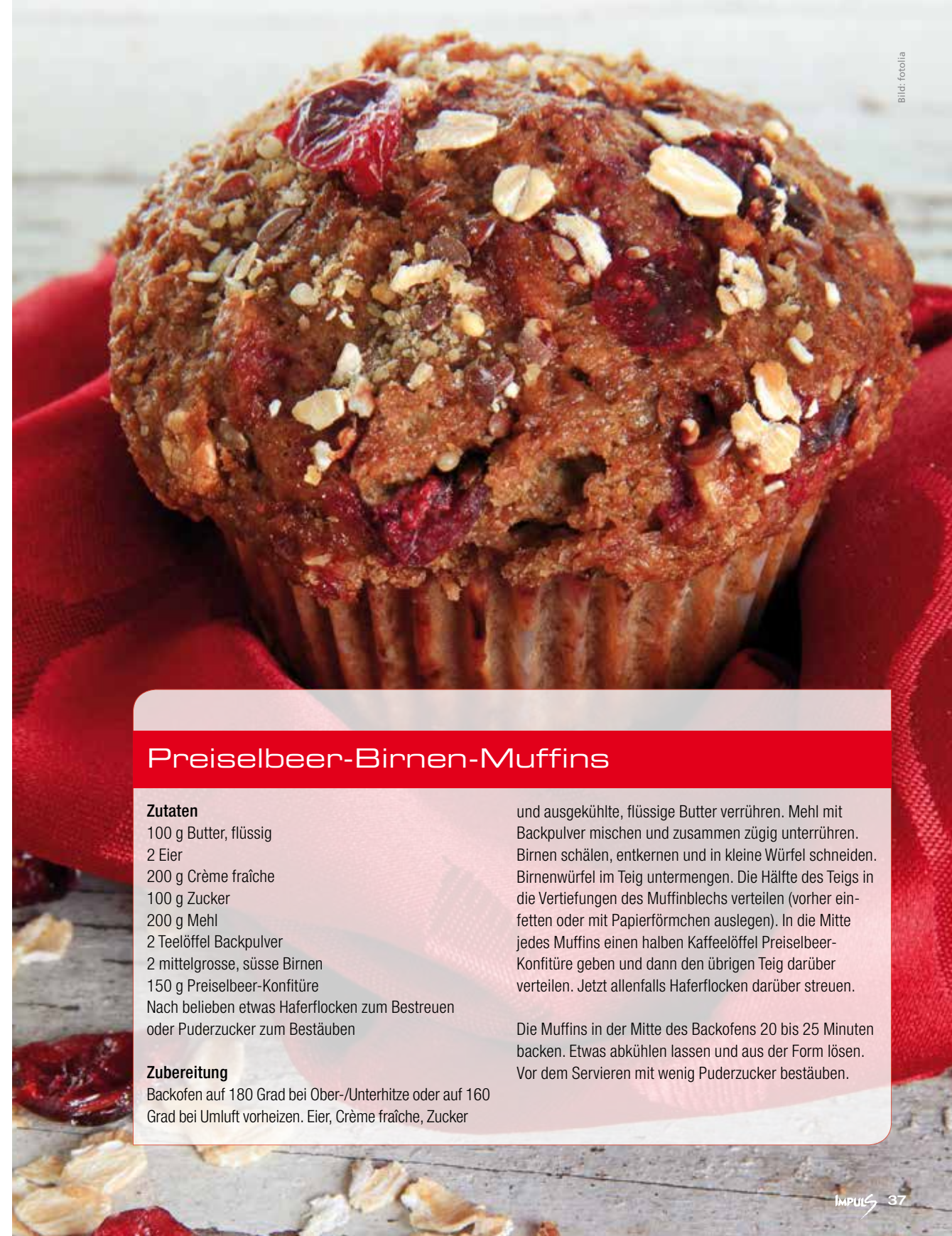


Bild: fotolia

## Preiselbeer-Birnen-Muffins

### Zutaten

100 g Butter, flüssig  
2 Eier  
200 g Crème fraîche  
100 g Zucker  
200 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
2 mittelgrosse, süsse Birnen  
150 g Preiselbeer-Konfitüre  
Nach belieben etwas Haferflocken zum Bestreuen  
oder Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad bei Ober-/Unterhitze oder auf 160 Grad bei Umluft vorheizen. Eier, Crème fraîche, Zucker

und ausgekühlte, flüssige Butter verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zusammen zügig unterrühren. Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Birnenwürfel im Teig untermengen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen des Muffinblechs verteilen (vorher einfetten oder mit Papierförmchen auslegen). In die Mitte jedes Muffins einen halben Kaffeelöffel Preiselbeer-Konfitüre geben und dann den übrigen Teig darüber verteilen. Jetzt allenfalls Haferflocken darüber streuen.

Die Muffins in der Mitte des Backofens 20 bis 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit wenig Puderzucker bestäuben.