

Heidelbeere (Blaubeere)

DIE ARKTISCHEN BLAUBEERE WACHSEN IN DER WILDNIS

Die arktische Blaubeere, Vaccinium myrtillus L., wächst wild in Finnland.

Die gängigsten Produkte aus arktischen Heidelbeeren sind getrocknete Beeren, Beerenpulver,

Arktische Blaubeeren können in der gesunden Ernährung von Menschen aller Altersgruppen aufgenommen werden. Die Beeren haben in Finnland seit Urzeiten in der Volksmedizin ihre Verwendung gefunden

In den letzten Jahren wurden mehrere Studien zu den funktionellen, gesundheitsfördernden Eigenschaften der Beeren veröffentlicht, u. a. zur Reduktion der Risikofaktoren für Diabetes, Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alterung und Augenlicht. Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Aspekten der Blaubeeren haben ein kommerzielles Interesse an den Beeren sowohl in Finnland als auch international verstärkt.

ARKTISCHE BLAUBEEREN SIND INNEN DUNKELBLAU

Im Gegensatz zu den Kulturheidelbeeren (Vaccinium angustifolium, V. corymbosum) sind arktische Blaubeeren von außen und innen dunkelblau.

Aufgrund des hohen Anthocyan-Gehalts ist ihr Fleisch fruchtig und violett. Blaubeeren sind eine hervorragende Quelle für Polyphenole und Antioxidantien. Sie enthalten vielfach mehr Flavonoiden und viermal so viel Anthocyan wie Kulturheidelbeeren.

Die Bedeutung der Blaubeere in der menschlichen Ernährung und Gesundheit wird durch wissenschaftliche Studien, die ihre Effizienz gegen mehrere chronische Erkrankungen, wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegen, unterstützt.

Im Vergleich mit der hochbuschigen Kulturheidelbeere sind die arktischen Blaubeeren kleiner: sie sind 6–8 Millimeter groß. Die Blaubeeren wachsen einzeln an den Zweigen eines strauchigen verzweigten Wuchses, der eine Höhe von 10–40 Zentimeter erreicht. Die

Schale der arktischen Blaubeere ist dunkelblau, mit Wachs dünn bedeckt und weich, und bricht relativ leicht.



ARKTISCHE BLAUBEEREN WERDEN HANDGEPFLÜCKT

Der Name ‚arktische Blaubeere‘ dient dem Zweck, Unternehmen und Verbraucher zu helfen, auf dem Markt Fehler zu vermeiden. Es ist gut zu wissen, dass die arktische Blaubeere sich sehr von der Kulturheidelbeere unterscheidet.

Die arktische Blaubeere wächst in wilden Wäldern, während die Heidelbeere kultiviert wird. Die arktische Heidelbeere wird handgepflückt und wächst ökologisch, ohne CO₂- oder Wasserfußabdruck. Sie ist auch mit Bio-Zertifizierung erhältlich, weil Finnland die weltgrößten ökologisch zertifizierten Waldgebiete von Beeren beherbergt.

ARKTISCHE BLAUBEEREN ENTHALTEN HOHE ANTEILE AN ANTHOCYANEN

Der Anteil an Anthocyanen ist bei arktischen Blaubeeren hoch im Vergleich zu anderen Beeren. Sie enthält einen Anteil an Anthocyanen, der 3–5 Mal höher ist als bei der hochbuschigen Heidelbeere. Anthocyanen sind bioaktive Substanzen, die der arktischen Blaubeere die charakteristische dunkelblaue oder violette Farbe innen und außen verleihen. Der Unterschied in der Farbe des Fruchtfleisches zwischen der Blaubeere und Heidelbeere ist erkennbar, denn das Fruchtfleisch der hochbuschigen Heidelbeere ist weiß.

Natürliche Anthocyanen haben viele biomedizinische Funktionen. Viele wissenschaftliche Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen Anthocyanen und der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingtem oxidativen Stress, Entzündungsreaktionen sowie diversen degenerativen Erkrankungen, hin. Es gibt auch Studien, bei denen Anthocyanen neuronale und kognitive Hirnfunktionen und Augengesundheit fördern.

Das Klima in Finnland ist kälter als in den Nachbarländern, Schweden und Estland. Im Hochsommer gibt es 19 Stunden Tageslicht in Südfinnland, und in den Regionen am nördlichen Polarkreis geht die Sonne gar nicht unter. Den Studien zufolge stimulieren große Lichtmengen die Entstehung der Anthocyanverbindungen; somit enthalten die arktischen Blaubeere höhere Anteile an Anthocyan überall in Finnland.

