

Blaubeerbiskuit

Für 4 Portionen:

2 Eier	1 Tl Zitronensaft	60 g Mehl
60 g Zucker	1/2 Tl Zitronen-Abrieb	

Für den Belag:

300 g Blaubeeren	1/2 Tl Mehl	10 g Puderzucker
------------------	-------------	------------------

Wild wachsen Blau- oder Bickbeeren an Heidesträuchern. Sie sind durch und durch blauschwarz gefärbt. Im Handel gibt es meist Kulturheidelbeeren. Die sind etwa doppelt so groß, aber weit weniger aromatisch und der gesunde Farbstoff findet sich bei ihnen nur in der Schale, nicht im Fruchtfleisch.

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Blaubeeren in warmem Wasser gründlich, aber behutsam waschen, dann vorsichtig trocken tupfen.

Eiweiß und Eigelb der zwei Eier trennen. Eiweiß und Zitronensaft mit einem Schneebesen sehr schaumig schlagen. Den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen.

Unter diese Masse erst die Eigelbe, dann das Mehl und die Zitronenschale unterrühren, in eine mit Butter oder Margarine gefettete Tortenform streichen.

Die Blaubeeren mit Mehl leicht bestäuben und auf das Biskuit streuen.

Bei 170 Grad etwa 30 Minuten backen, etwas auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipps:

Blaubeeren haben von Juni bis September Saison. Die echten Waldheidelbeeren können Sie im Kühlschrank höchstens einen Tag lang aufbewahren, sie werden schnell bitter. Sie dürfen auch nicht unter Wasserdruck gewaschen werden, sonst platzen sie. Kulturheidelbeeren haben eine härtere Schale und sind länger haltbar.

Wilde Blaubeeren wachsen nah am Boden und können leicht mit Fuchskot in Berührung kommen. Da schätzungsweise jeder zweite Fuchs vom Fuchsbandwurm befallen ist, überträgt der Fuchskot häufig die Eier dieses Parasiten. Gelangen sie in den Verdauungstrakt von Mensch und Tier, können sie schwere organische Schäden auslösen. Wilde Blaubeeren müssen Sie deshalb gründlich waschen, besser noch abkochen. In gefährdeten Gegenden sollten Sie beim Sammeln Gummihandschuhe tragen, um eine Übertragung der Eier des Fuchsbandwurms zu vermeiden. Bestimmte bioaktive Pflanzenstoffe in Blaubeeren tragen dazu bei, Alterungsprozesse im Gehirn zu bremsen – zumindest bei Ratten. Bei Versuchen waren die mit Blaubeeren gefütterten Nager bei Balance- und Koordinationsexperimenten deutlich besser drauf als eine nicht mit Heidelbeeren gefütterte Kontrollgruppe. Alterungssymptome im Gehirn waren sogar rückläufig.

test Juli 2002