



## Die Früchte des Waldes

Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) ist eine kleine süße-aromatische Waldfrucht und eine wichtige Nahrungsquelle für viele Wildtiere. Der 10 bis 60 cm hohe Zwergstrauch liebt Halbschatten zum Wachsen und ist somit häufig in lichten Wäldern zu finden. Die Heidelbeere kann bis zu 30 Jahre alt werden und vermehrt sich nicht nur durch ihre Früchte sondern auch vegetativ. Das bedeutet, dass ihre Wurzeln sogenannte Ausläufer bilden und sich aus diesen wieder neue Pflanzen bilden. Früher wurden die Beeren und Blüten auch wegen ihrer medizinischen Wirkungen geschätzt.



**Reife:** Juli bis September

**Vorkommen:** halbschattige Plätze

Die Himbeere (*Rubus idaeus*) ist in unseren Wäldern weit verbreitet. Sie kann bis zu zwei Meter hoch werden und hat dornige Ranken. Besonders wohl fühlt sich die Himbeere an Waldrändern und Waldlichtungen. Sie findet dort genügend Licht zum Wachsen und im Sommer kühle Temperaturen.

Die Himbeere ist eine Sammelsteinfrucht, das bedeutet, sie hat viele kleine, aneinander liegende Früchte mit jeweils einem Kern.



Die süßen, leckeren Früchte wurden schon im Mittelalter kultiviert und enthalten viele Vitamine. Daher unterstützt sie das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Sie soll sogar antibiotische, appetitanregende, entwässernde und abführende Wirkungen haben.

Sogar die frischen Triebe der Pflanze können für einen Wildkräutersalat verwendet werden.

Für die Insekten sind die Blüten der Himbeere sehr wichtig. Sie haben einen sehr hohen Zuckergehalt und ziehen somit Schmetterlinge, Bienen und Hummeln an. Die Himbeere bietet somit Heimat und Nahrung für ca. 54 Schmetterlingsarten an, was sonst nur die Schlehe und die Brombeere schaffen.

**Reife:** Mai bis August

**Vorkommen:** halbschattige Plätze