



Pressemitteilung

So schmeckt der Sommer: Beeren aus heimischem Anbau

Jetzt beginnt die Zeit von Heidelbeeren, Johannisbeeren und Co. Bis in den September hinein kommen die sensiblen Früchtchen wieder frisch in den Handel. Strauchbeeren werden hierzulande immer beliebter: In den vergangenen fünf Jahren ist die Einkaufsmenge der süßen Früchte insgesamt um zwei Drittel auf 356 Gramm pro Person* gestiegen. Spitzenreiter sind Heidelbeeren – fast die Hälfte der Einkäufe entfallen auf die blauen Delikatessen.

Berlin, 16. Juli 2014. Strauchbeeren sind leicht, erfrischend und ein idealer Snack für die warmen Sommermonate. Das Angebot aus heimischem Anbau ist so vielfältig, das für jeden Geschmack etwas dabei ist. Die Verbraucher haben die Wahl zwischen den süßen Heidelbeeren, den zarten Himbeeren und Brombeeren sowie den leicht-säuerlichen Johannisbeeren und Stachelbeeren. Wer es etwas ungewöhnlicher mag, greift zu Sanddorn oder Holunder. Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse stellt das wichtigste Beerenobst vor.

Heidelbeeren: Blaues Wunder

Die Lieblinge der Deutschen werden aufgrund ihrer Farbe auch Blaubeeren genannt. Sie sind herrlich süß und machen trotzdem eine gute Figur, denn 100 Gramm enthalten gerade mal 42 Kilokalorien. Die Beeren schmecken von der Hand in den Mund und als fruchtige Komponente auf dem Frühstückstisch in Müsli oder auf Pfannkuchen. Aufgrund ihres hohen Pektingehalts eignen sie sich besonders gut, um Marmeladen oder Gelees einzukochen. Vor dem Verzehr sollten die empfindlichen Früchte nicht gewaschen, sondern kurz in stehendes Wasser getaucht werden. Heidelbeeren gewinnen auch im Anbau immer mehr an Bedeutung. Seit 2005 ist die Ertragsfläche um 40 Prozent auf über 2.000 Hektar angestiegen. Die wichtigste Anbauregion ist die Lüneburger Heide.

Johannisbeeren: Schwarz, rot, weiß

Die farbenfrohen Rispen haben eine leicht herbe Note und geben süßen Speisen dadurch den richtigen Pfiff. Die schwarzen Exemplare werden hauptsächlich zu Cassis-Likör und Konfitüren verarbeitet. Ihre dunkle Färbung verdanken sie dem Pflanzenstoff Anthocyan, der den Körper vor Zellalterung schützt. Zudem enthalten sie viel Vitamin C. Rote und weiße Johannisbeeren schmecken pur mit einer Prise Zucker, in Obstkuchen oder Milchspeisen, und auch Geflügelgerichten geben sie einen besonderen Dreh. Sollten die Früchte nicht gleich verzehrt werden, halten sie sich einige Tage im Kühlschrank. Übrigens: Die Beeren können auch samt Rispe eingefroren werden.



Himbeeren: Lady in red

Die intensiv roten Beeren schmecken besonders aromatisch und haben es in sich: Sie sind kalorienarm und besitzen neben Vitamin C auch B-Vitamine und Eisen. Himbeeren sind allerdings sehr empfindlich, deshalb sollten sie am besten gleich genascht werden. Als Kuchen oder Dessert punkten die kleinen Delikatessen ebenso. Wie alle Strauchbeeren lassen sie sich gut einkochen. Als Marmelade können sie hervorragend mit anderen Früchten wie Erdbeeren oder Pfirsichen kombiniert werden. Zitronensaft und Vanille geben dem Aufstrich den richtigen Pfiff. Die Einkaufsmenge der roten Früchtchen ist in den vergangenen fünf Jahren um ein Drittel angestiegen: 80 Gramm werden pro Person mittlerweile gekauft – Tendenz steigend.

Sanddorn: Orangefarbene Superfrucht

Die leicht säuerlichen Beeren sind ein altes Hausmittel gegen Fieber und Erkältung, und haben ihre Beliebtheit als solches bis heute nicht verloren. Die Früchte haben zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen, ihre ätherischen Öle fördern die Wundheilung. Sanddorn wird fast ausschließlich biologisch angebaut und als Saft, Tee oder Konfitüre weiterverarbeitet.

Holunder: Schwarzer Holler

Die leicht herben Beeren des Holunders enthalten Vitamin C und B sowie Antioxidantien. Als Saft verarbeitet sollen sie gegen Grippe sowie Nieren- und Blasenbeschwerden helfen. Nicht nur die Früchte, auch die Blüten finden Einzug in deutsche Küchen. Als Sirup punkten sie in Schorlen und Sorbets.

Stachelbeeren: Grün bis violett

Der Geschmack der borstigen Beeren reicht von säuerlich bis süßlich: Je reifer die Frucht, desto süßer ihr Aroma. Für den Frischverzehr werden die Beeren reif geerntet, sie haben dann meistens eine rötlich violette Einfärbung. Für Kompott, Dessert oder Kuchen werden die grünen, noch nicht ausgereiften Exemplare verwendet. Reife Stachelbeeren haben übrigens den höchsten Fruchtzuckeranteil der einheimischen Beeren.

Brombeeren: Blauschwarze Früchtchen

Die Beeren werden verzehrbereit vom Strauch gepflückt, denn sie reifen nicht nach. Beim Einkauf sollte deshalb auf pralle Früchte und die typische blauschwarze Farbe geachtet werden. Brombeeren schmecken pur, als cremiger Smoothie oder als fruchtige Tarte. Wer die Beeren nicht sofort verzehrt, kann sie einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Tipp: Die Früchte nebeneinander legen, so erhalten sie keine Druckstellen.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

Rezept-Tipp: Beeren-Tiramisu im Glas



Zutaten (Für 4 Personen):

1 Bisquitboden (gekauft)
6 Eigelb
120 g Zucker
500 g Mascarpone
1 Vanilleschote
250 g frische gemischte Beeren (etwa Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren)
6 EL Beerenlikör
Kakao zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Den Bisquitboden in 12 x 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und im gleichen Durchmesser ausstechen wie das Glas, in das das Tiramisu gefüllt werden soll
2. Die Eigelb mit dem Zucker und ca. 1 EL Beerenlikör schaumig schlagen
3. 5 EL Beerenlikör mit etwas Zucker abschmecken und die Biscuitscheiben damit tränken
4. Die aufgeschlagene Masse mit der Mascarpone und der ausgekratzten Vanilleschote vermengen
5. Die getränkten Biscuitscheiben immer abwechselnd mit der Creme und den Beeren in ein Glas schichten und am Schluss mit Kakao bestäuben



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>