



Pressemitteilung

Einfach beerenstark: Lecker-leicht genießen mit Erd- und Heidelbeeren

Sie gehören zum Frühsommer wie das Blühen der Bäume und das erste Eis am Stiel: Erd- und Heidelbeeren sind in der warmen Jahreszeit einfach „unentbeerlich“. Ab Mai haben die kleinen Köstlichkeiten hierzulande Saison. In Kombination mit Joghurt sind Erd- und Heidelbeeren ideal für alle, die an den warmen Tagen eine gute Figur abgeben wollen.

Berlin, 05. Mai 2015. Erdbeeren gehören zu den meistgekauften Obstsorten Deutschlands. Die Nachfrage wird weitgehend aus heimischer Ware gedeckt. Da passt es sehr gut, dass die Erdbeerernte im vergangenen Jahr mit rund 169.000 Tonnen hierzulande ein Rekordergebnis brachte. Auch Heidelbeeren erfreuen sich wachsender Beliebtheit. 2014 umfasste die Anbaufläche in Deutschland gut 2.000 Hektar. Damit hat sie sich in den vergangenen zehn Jahren knapp verdoppelt.*

Von Einkauf bis Zubereitung: Die richtigen Tipps für frische Früchtchen

Augen auf beim Beerenkauf! Reife Erdbeeren lassen sich an der leuchtend roten Farbe und am fruchtigen Duft erkennen. Die kleinen Kelchblätter müssen grün sein. Heidelbeeren sollten beim Kauf prall und knackig sein. Beide Früchte vorsichtig transportieren, da sie sehr druckempfindlich sind. Erd- und Heidelbeeren am besten direkt nach dem Einkauf essen – dann schmecken sie am besten. Im Kühlschrank bleiben sie zwei bis drei Tage genießbar.

Erdbeeren vor dem Verzehr unter schwachem Brausestrahl reinigen. Die Kelchblätter erst danach abzupfen, da sich die Früchte sonst mit Wasser vollsaugen und ihr typisches Aroma verlieren. Heidelbeeren ebenfalls vorsichtig und nur mit schwachem Strahl säubern. Die Beeren anschließend im Sieb oder auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Beeren mit Joghurt: Geschmack in Bestform

Erd- und Heidelbeeren sind nicht nur lecker, sondern äußerst kalorienarm. Das ist perfekt, um im Frühsommer genussvoll die Pfunde purzeln zu lassen. Zum besonders leichten Geschmackserlebnis werden die runden Delikatessen in Kombination mit frischem Joghurt: zum Frühstück zusammen mit Cerealien als muntermachendes Beerenmüsli, als feine Joghurt-Quark-Creme samt knusprigem Cookies-Topping zu Mittag oder am Abend in Form von erfrischendem Erdbeer-Heidelbeer-Joghurt-Eis mit Minze – der ideale Ausklang an warmen Tagen.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

Rezept-Tipp: Dessert aus frischen Erdbeeren und Joghurt



Zubereitungszeit: 10 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4-6 Personen):

500 g frische Erdbeeren
300 g griechischer Joghurt
3-4 TL flüssiger Honig
¼ TL Limettenabrieb
100 ml Sahne
frische Minze, für die Garnitur

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit dem Honig und dem Limettenabrieb verrühren.
2. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Die Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und vierteln.
4. Etwa die Hälfte auf die Dessertgläser verteilen, den Joghurt locker drauf setzen und mit den übrigen Erdbeeren und frischer Minze garniert servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

Kcal: 188
kJ: 768
KH: 14 g
EW: 3,2 g
F: 13 g
BE: 1,5



Chol. : 39 mg

Bst. : 2 g

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

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

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

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

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