

## **Presseinformation**

### **Obst und Gemüse aus Deutschland**

#### **Beerenobst – die schmackhafte Outdoor-Begleitung**

*Hamburg, den 23. Juni 2011* – Sommerzeit ist Beerenzeit! Leider ist sie viel zu schnell vorbei und so sollten die wenigen Wochen, in denen die besonders aromatischen Beeren aus heimischem Anbau zu haben sind, voll auskostet werden. Je nach Sorte und Standort sind sie bis September im Handel erhältlich. Die kleinen, runden Früchte sind perfekt für heiße Tage, da sie mit ihrem hohen Wassergehalt erfrischen und den Durst löschen. Außerdem sättigen sie, ohne den Magen zu belasten. Das ist besonders bei hohen Außentemperaturen angenehm. Das extrem kalorienarme Obst fördert nicht nur die Bikinifigur. Mit seinem hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie den Vitaminen A, C und B6 ist es zudem besonders gesund. Dank seiner Vielseitigkeit ist Beerenobst der perfekte Begleiter für Outdoor-Aktivitäten, sei es beim Picknick nach der Radtour oder beim Grillen im Garten.

#### **Beerenobst läutet den Sommer ein**

Wenn die Picknickzeit beginnt, gehören nicht nur belegte Brote und Gemüsehäppchen in den Korb. Bei einem solchen Ausflug ins Grüne sollten auch die farbenfrohen und vitaminreichen Beeren nicht fehlen! Besonders gut auf der Picknickdecke machen sich Erdbeeren und Johannisbeeren zum pur essen. Dazu die Früchte vorab abspülen, aber nicht von den Blättern oder Rispen befreien. Diese sind praktische „Anfasser“, die Früchtchen können so direkt von der Schale in den Mund wandern. Bei einem romantischen Picknick mit der oder dem Liebsten wandern sie natürlich nicht in den eigenen Mund, sondern in den des Partners! Erfrischend ist auch ein Quark mit frischen Blaubeeren. Die Schüssel sollte gut geschlossen und mit einem Kühlakku verpackt werden. Wer Zeit für Vorbereitungen hat, backt Brombeer- oder Stachelbeer-Muffins

– sie können beim Picknicken direkt mit der Hand gegessen werden; Besteck ist nicht nötig und Kinder lieben diese kleinen Küchlein.

Etwas aufwendiger, aber lohnenswert ist ein edler Beerenobstsalat. In einer Schüssel die verschiedenen Früchte vorsichtig mischen und mit Honig oder Puderzucker sowie Zitrone abschmecken. Auf dem Weg zum Picknickplatz kann der Salat gut durchziehen. Leckere Varianten sind mit Kokosflocken, Naturjoghurt oder Quark. Löffel und Servietten einpacken nicht vergessen!

### **Fruchtiges Grillvergnügen**

Für Abwechslung beim Barbecue bietet es sich an, neben gegrilltem Gemüse auch eine fruchtige Komponente ins Spiel zu bringen. Dies kann in Form einer pikanten Marinade mit Beeren passieren. Sie passt hervorragend zu Schwein, aber auch Hühnchen und Rind.

Ein scharfes Beeren-Salsa ist auf jeder Grillparty ein Hingucker und ein tolles Mitbringsel für die Gastgeber. Dazu Chilischote, Zwiebel, Frühlingszwiebel, grüne Paprika sowie Koriandergrün fein hacken und gewürfelte Erdbeeren, Heidel- oder Brombeeren sowie Himbeeren untermischen. Mit Himbeeressig, Olivenöl, Honig und Orangensaft abschmecken.

Ein Dessert geht immer – selbst nach dem größten Grillvergnügen. Warum nicht mal Beerenobst vom Rost ausprobieren? Dazu unterschiedliche Beeren auf Schaschlikspieße stecken, mit Minze- oder Melisseblättern abschließen und mit Honig einstreichen. In Alufolie wickeln und kurz (!) auf den Grill legen.