



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Love you berry much! Blaubeeren sind Aufsteiger des Jahres

**Sie gehören zum Frühsommer wie die Eröffnung der Badesaison und das erste Eis: Blau- oder Heidelbeeren sind in dieser Jahreszeit einfach „unentbeerlich“. UND sie sind der Aufsteiger des Jahres.**

**Berlin, 10. Juni 2020.** Mit Heidelbeeren kann man sein blaues Aroma-wunder erleben. Denn sie sind leicht, extrem lecker und verbreiten ihren unwiderstehlich, blauen Beerenzauber nicht nur pur, sondern auch in Smoothies, fruchtigen Desserts, Müslis, Pfannkuchen, Quark oder Gebäck. Das ist auch den deutschen Beeren-Liebhabern nicht verborgen geblieben. Sie greifen immer häufiger zu Heidelbeeren – vor allem erntefrischen. Ganze 55.200 Tonnen haben sie im vergangenen Jahr verbraucht und damit rund 20.000 Tonnen mehr als 2018 bzw. 30.000 Tonnen mehr als 2017. Zählt man die TK-Produkte dazu, wurden im vergangenen Jahr sogar 80.000 Tonnen verspeist - pro Kopf fast 1 Kilo.\* (\*Quelle: AMI; Destatis)

#### Blau ist WOW!

Heidelbeeren sind nach Erdbeeren (Verbrauch rund 3 Kilo pro Kopf/2019\*), die beliebtesten Beeren der Deutschen. Und das Beste daran: Genau jetzt starten sie in die Saison und sind frisch zu kaufen. Wer Blaubeeren auch außerhalb der Saison „unentbeerlich“ findet, muss trotzdem nicht darben! Die frischen Früchtchen lassen sich hervorragend zu Konfitüre verarbeiten. Wer also auch in der kalten Jahreszeit nicht auf Beeren aus heimischem Anbau verzichten möchte, der verwandelt sie schon im Sommer in eine [raffinierte Konfitüre](#). Ein kulinarisches Highlight, das als Geschenk garantiert bis Weihnachten hält – oder auch nur bis zum nächsten Frühstück. Ganz nach Geschmack.

#### Wissenshunger!

Blaubeeren verdanken ihren Namen natürlich ihrer nachtblauen Farbe. Bekannt sind sie – je nach Region – aber auch als Besinge, Bickbeeren, Schwarzbeeren oder Mollbeeren. Die in den Regalen unserer Supermärkte erhältlichen Kulturheidelbeeren, haben im Gegensatz zur wilden Heidelbeere nur eine blaue Schale, ihr Fruchtfleisch hingegen ist eher weiß. Eine blaue Zunge bekommt man also nur beim Genuss der Wildbeeren. Schon seit Beginn der 1920er Jahre werden die so beliebten blauen Beeren in Europa angebaut. Den Anfang machten die Niederlande. Ab 1930 kultivierte dann der Botaniker Wilhelm Heermann Heidelbeeren in Deutschland, in der Gegend von Walsrode. Heute werden Blau- oder Heidelbeeren auf fast 15.000 Hektar Fläche angebaut – allen voran in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Brandenburg.\* (\*Quelle: AMI; Destatis)



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 / Jessica Diesing  
Raffinierte Konfitüre



### Beerenhunger!

#### Gesunde Power

Wenn von Juni bis September Heidelbeeren frisch und saisonal zu kaufen sind, sollten nicht nur Obstliebhaber zugreifen. Wer auf einen frischen Teint und auf eine bewusste Ernährung achtet, wird zu schätzen wissen, dass nicht nur die blaue Schale voller entzündungshemmender Anthocyane steckt, sondern auch die Beeren selbst jede Menge wertvolle C- und E-Vitamine, verdauungsankurbelnde Gerbstoffe und Mineralstoffe enthalten. Schon zu Zeiten von Hildegard von Bingen galt die Heidelbeere als medizinische Heilpflanze.

#### Einkauf und Lagerung

Frische Heidelbeeren erkennt man an der gleichmäßig blauen Farbe, einer prallen Schale und dem leichten Film, der sogenannten Beduftung. Im Kühlschrank halten sich Heidelbeeren – gut vorbereitet! – bis zu 14 Tagen. Dazu sollte man sie in einer Schale mit kaltem Wasser abspülen – das vermeidet Druckstellen durch Wasserstrahlen –, die Früchte auf einem Tuch abtropfen lassen und sie in einem flachen Gefäß in den Kühlschrank stellen. So behandelt, sind sie sogar besser lagerfähig als die meisten Beerenfrüchte. Wer Heidelbeeren länger haltbar machen möchte, kann sie aber auch einkochen, einlegen oder einfrieren und so das ganze Jahr über genießen.

**Tipp:** Heidelbeeren einfach portionsweise einfrieren, dann haben Sie immer die richtige Mengen Beeren parat. Dafür die Beeren am besten flach in einen Beutel legen. So frieren sie schnell und gleichmäßig durch.

#### Im Sommer ernten, im Winter essen

Mit oder ohne Vorgefrieren sind gefrorene Beeren gut 10 - 12 Monate lagerfähig. Dazu kommt, dass die kleinen „Eis“-Beeren ebenso viel Vitamine und die gleichen essentiellen Nährstoffe enthalten wie frisches Beerenobst. Und ein weiterer Vorteil: Tiefgekühltes lässt sich bequem und ohne viel Aufwand zubereiten – vor allem, wenn man folgende Empfehlungen berücksichtigt:

1. Tiefgefrorenes Beerenobst im Kühlschrank auftauen lassen
2. ... und innerhalb von 24 Stunden nach dem Auftauen verbrauchen!

**Tipp:** Gefrorene Beeren sind geradezu perfekt zum Backen geeignet. Denn sie enthalten weniger Wasser als frische Beeren. Für eine Beertorte, den Tortenboden beispielsweise mit einer dünnen Sahneschicht bestreichen, die gefrorenen Beeren daraufsetzen und dann den heißen Tortenguss darüber gießen. Ist kinderleicht und sieht super aus! Denn der Guss wird durch die kalten Beeren blitzschnell fest und die wiederum sehen aus wie frisch gepflückt!



© BVE0 / Hendrik Haase  
Juni bis September ist Heidelbeeren-Zeit



© BVE0 / amelameli / Shutterstock  
Heidelbeeren portionsweise einfrieren



© BVE0 / Danny Schwarz / Shutterstock  
Frisch gebackene Blaubeer-Muffins



### Ein ganz besonderer Rezept-Tipp:

## NoBake Heidelbeer-Cheesecake mit Thymian-Honig

Der sommerlich fruchtige Käsekuchen ist schnell gemacht und erhält durch den Thymian-Honig das gewisse, würzige Etwas.

**Vegetarisch / Schwierigkeit: einfach /  
Zubereitungszeit: etwa 30 Min. + 9 Std. Kühlzeit**

#### Zutaten für 1 Cheesecake:

- 300 g Heidelbeeren
- 50 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Butter
- 180 g Haferkekse
- 4 Stiele Thymian
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 500 g Mascarpone
- 9 g gemahlene Gelatine
- 150 g weiße Schokolade
- 4 EL flüssiger Honig

#### Zubereitung:

- Einen Tortenring (20 cm Durchmesser) auf einen schönen Teller stellen.
- Heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen und 200 g davon zusammen mit dem Zucker in einen hohen Mixbecher geben. Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben, zu den Heidelbeeren geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.
- Butter zerlassen. Kekse in einen Beutel füllen und mit einem Nudelholz fein zerbröseln.
- Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
- Die Hälfte der Thymianblättchen mit Butter und Kekskrümeln vermengen, im Tortenring verteilen und mit den Fingern andrücken.
- Frischkäse, Mascarpone und Heidelbeerpüree langsam cremig rühren.
- Gelatine nach Packungsanleitung vorbereiten und Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Beides nacheinander vorsichtig unter die Cheesecake-Masse heben und auf dem Keksboden verteilen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank kühlen, bis die Masse fest ist.
- Vor dem Servieren Honig mit einem Spritzer Zitronensaft und dem restlichen Thymian in einen Topf geben und leicht erwärmen. Kuchen aus dem Tortenring lösen, mit den übrigen Blaubeeren garnieren und den Thymian-Honig gleichmäßig über den Kuchen gießen. Cheesecake in Stücke schneiden und genießen.



© BVEO / Ariane Bille  
NoBake Heidelbeer-Cheesecake  
mit Thymian-Honig



© BVEO / Ariane Bille  
Zutaten



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### 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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin