



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Glück aus dem Glas: Himbeeren und Blaubeeren – ein beerenstarker Genuss!

In sechs Monaten ist Weihnachten. Zu früh um an Geschenke zu denken? Ganz im Gegenteil: Wer die Süße des Sommers einfangen und zu Weihnachten verschenken will, sollte genau jetzt aktiv werden!

Berlin, 20. Juni 2019. Sie sind leicht, extrem lecker und eine kulinarische Inspiration für sommerliches Naschvergnügen. Himbeeren und Heidelbeeren – eigentlich Beeren überhaupt! – sind der perfekte Sommer-Snack. Aber auch in Smoothies, fruchtigen Desserts oder Kuchen schmecken sie köstlich und das Beste daran: Genau jetzt haben sie Saison und sind frisch zu kaufen. Wer sie auch außerhalb der Saison „unentbehrlich“ 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 geschichtetes, optisches Highlight beispielsweise, das als Geschenk garantiert bis Weihnachten hält – oder auch nur bis zum nächsten Frühstück. Ganz nach Geschmack.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
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

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte

Himmliche Himbeeren

Rot, Violett oder Gold – die Farbpalette der Himbeere ist vielfältig. Am bekanntesten und beliebtesten ist aber die rote Himbeere. Sie ist nach der Erdbeere und Heidelbeere die beliebteste Beere der Deutschen. So beliebt, dass die im vergangenen Jahr fast 7.000 Tonnen in Deutschland geernteten Himbeeren gerade einmal 17% des Himbeer-Appetits decken konnten. Laut BLE verspeiste jeder Deutsche ganze 1,6 Kilo Himbeeren im Jahr 2018. Die größten Anbauggebiete finden sich in Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen*. Wäre da nicht die Farbe, wäre sogar eine Verwechslungsgefahr mit den nicht minder leckeren Brombeeren gegeben. Auf den ersten Blick sehen sie sich nämlich recht ähnlich und gehören auch beide zur Familie der Rosengewächse. Allerdings bilden sie darin jeweils eine eigene Art. Himbeeren haben von Juni bis September Saison, Brombeeren starten einen Monat später und haben bis Oktober Saison. Wer Himbeeren mag, findet in Brombeeren aber ganz sicher eine passende Alternative. (*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Gesunde Nascherei

Dass Himbeeren nicht nur lecker schmecken, wussten die Menschen bereits in der Antike. Sie setzten sie zur Wundheilung ein, zur Stärkung der Abwehrkräfte und wenig verwunderlich: zur Steigerung des Wohlbefindens! Die kleine Frucht steckt nämlich voller Vitamin C, A und B, Magnesium sowie Eisen und enthält zur Freude aller Ernährungsbewuss-



© Jessica Dising für BVEO / Himbeeren und Heidelbeeren



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

ten nur rund 33 Kilokalorien auf 100 Gramm. Aber nicht nur die Frucht hat es in sich: Auch die Blätter vom Himbeerstrauch können, als Tee getrunken, bei Magenverstimmungen und Zahnfleischproblemen helfen.

Einkauf und Lagerung

Frische Himbeeren sind prall und kräftig „Himbeerrot“. Da sie relativ druckempfindlich sind, sollte man sie vorsichtig transportieren, lagern und darauf achten, dass sie keinesfalls gequetscht werden. Im Kühlschrank halten sich Himbeeren bis zu drei Tagen – am besten auf einem großen Teller ausgelegt. Denn so bekommen sie am wenigsten Druckstellen.

Zubereitung:

Himbeeren eignen sich hervorragend als Snack zwischendurch. Wer die Früchte nicht nur pur genießen möchte, der kann sie auch mit Joghurt oder Quark zum Frühstück oder in einer fruchtigen Süßspeise essen. Dank ihres hohen Fruchtzuckergehalts, den Himbeeren entwickeln, wenn sie lang genug am Strauch reifen können, müssen „beerige“ Nachspeisen kaum gesüßt werden. Besonders gut harmonieren Himbeeren mit anderen Beeren, wie Erdbeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren. Aber auch als Soßen oder in Marmeladen und Gelees lassen sich Himbeeren gut verarbeiten.

Tipp: Wer die Kerne nicht mag, der streicht die Fruchtmasse einfach durch ein Sieb – zurück bleibt dann nur die weiche Frucht-Masse.

Heidelbeeren: Nachtblaues Naschvergnügen

Die kleinen blauen Beeren gehören zu den beliebtesten Beeren der Deutschen. Je nach Region kennt man sie auch als Besinge, Bickbeere, Schwarzbeere, Mollbeere oder Blaubeere. 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. Die bei uns so beliebten blauen Beeren werden bereits seit Beginn der 1920er Jahre in Europa kultiviert. Angefangen in den Niederlanden, kultivierte ab 1930 der Botaniker Wilhelm Heermann Heidelbeeren auch in Deutschland. Die ersten großen Heidelbeerfelder entstanden in den 1950er Jahren. Die Hauptanbauggebiete liegen in Niedersachsen, Brandenburg und Nordrhein-Westfalen.

Das blaue Wunder

Obwohl die Anbauflächen steigen (2.800 ha in 2017 / 3.000 ha in 2018), reicht die Ernte gerade einmal für ein Viertel des bundesdeutschen Bedarfs. Die Einkaufsmenge hat sich von 2015 (17.250 t) bis 2018 (35.900 t) mehr als verdoppelt.* Pro Kopf haben die Deutschen im vergangenen Jahr laut BLE 2,8 Kilo Heidel-, Brom- und Preiselbeeren verzehrt. (*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)



© BVE0 /
Himbeerstrauch



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Gesunde Power

Wenn von Juni bis September Heidelbeeren frisch und saisonal zu kaufen sind, sollten nicht nur Obstliebhaber zugreifen. Auch wer auf einen frischen Teint und auf eine bewusste Ernährung achtet, sollte zugreifen. Denn die entzündungshemmenden Anthocyane, die in der blauen Schale oder im blauen Fruchtfleisch stecken, unterstützen den Körper dabei freie Radikale abzubauen und können so sogar Falten vorbeugen. Nicht nur auf das Hautbild kann die Heidelbeere einen positiven Einfluss haben. Sie steckt voller Vitamine und Mineralstoffe und war selbst Hildegard von Bingen bereits als medizinische Heilpflanze bekannt. Neben Vitamin C und E stecken Gerbstoffe in den blauen Beeren, die die Verdauung ankurbeln. Außerdem sollen Heidelbeeren entzündungshemmend wirken, die Blutgerinnung unterstützen und eine beruhigende Wirkung haben.

Einkauf und Lagerung

Frische Heidelbeeren erkennt man an der gleichmäßig blauen Farbe, einer prallen Schale und einer leichten Pelzschicht. 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.

Zubereitung

Heidelbeeren eignen sich perfekt als kleiner Snack für zwischendurch, sind sie doch mit einem Haps im Mund. Ein weiterer Pluspunkt beim bequemen Naschvergnügen: Es gibt kein Tropfen oder Matschen wie bei anderen Beeren. Die kleinen festen Beeren schmecken aber auch hervorragend zu Joghurt, in Müsli, Porridge, mit Quark oder im Kuchen. Durch ihr fruchtig süßes Aroma machen sie jedes Gericht zu einem Geschmackserlebnis – selbst in herzhaften Gerichten sorgen sie für eine besondere Geschmacksnote.



© BVE0 /
Heidelbeeren am Strauch



© BVE0 /
Heidelbeeren-Ernte

Glück aus dem Glas: Zweifarbige Konfitüre mit Himbeeren und Heidelbeeren

Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: 20 Min. zzgl. Abkühlen
Zutaten für 6 Gläser à 230 ml

Zutaten für die Himbeerkonfitüre:

- 600 g Himbeeren
- 200 g Zucker
- 15 g Apfelpektin (ca. 3 gestrichene EL)
- 1/2 Zitrone

Zutaten für die Heidelbeerkonfitüre:

- 600 g Heidelbeeren
- 200 g Zucker
- 15 g Apfelpektin (ca. 3 gestrichene EL)
- 1/2 Zitrone

Zubereitung

- Bei diesem Rezept sollten die beiden Konfitüren am besten zeitgleich zubereitet werden. Dann kann man sie direkt nacheinander in die Gläser füllen, solange sie noch heiß sind.
- Die Himbeeren mit dem Zitronensaft und 150 g des Zuckers in einen Topf geben. Aufkochen und dann kurz unter Rühren köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Von der Herdplatte nehmen. Das Pektin mit dem restlichen Zucker mischen und in den Topf rieseln lassen. Dabei die ganze Zeit rühren, um möglichst keine Klümpchen entstehen zu lassen. Den Topf zurück auf die Herdplatte stellen und den Inhalt noch einmal aufkochen und kurz köcheln lassen. In einem weiteren Topf mit den Heidelbeeren genauso verfahren.
- Die Konfitüren sollten danach schon etwas eingedickt sein. Zur Sicherheit kann man auch noch eine Gelierprobe machen: Dafür eine kleine Menge Konfitüre auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen. Wenn die Konfitüre dann fester geworden ist und nicht vom angekippten Teller fließt, ist sie fertig. Falls sie noch sehr flüssig ist, kann man noch etwas mehr Pektin in den Topf geben und sie noch einmal aufkochen lassen.
- Die ausgekochten Gläser jeweils zur Hälfte mit einer der Konfitüren füllen. Die andere Konfitüre vorsichtig löffelweise dazugeben, bis die Gläser bis fast an den Rand gefüllt sind. Sofort die Deckel aufschrauben und abkühlen lassen.
- Anstatt Zucker und Pektin kann man übrigens auch Gelierzucker 3:1 verwenden.



© Jessica Diesing für BVEO /
Himbeer-Konfitüre



© Jessica Diesing für BVEO /
Heidelbeer-Konfitüre



© Jessica Diesing für BVEO /
Zweifarbige Konfitüre



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter 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 von Erzeugerorganisationen und 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.

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