



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Das Beste vom Hochsommer? Eine Frage der Beere!

Beeren liegen voll im Trend. Das zeigen die steigenden Verbrauchszahlen. Allein im vergangenen Jahr haben die Deutschen pro Kopf 4,42 Kilo frische Beeren verspeist, gegenüber 3,96 Kilo im Jahr 2018 und 3,80 Kilo im Jahr 2017*.

Berlin, 10. August 2020. Sie sind leicht, extrem lecker, ein perfekter Sommer-Snack und noch dazu noch ein echtes Power-Lebensmittel, das direkt vor unserer Haustür wächst: frische Beeren! Sie versüßen Smoothies, fruchtige Desserts, Joghurts oder Kuchen – ein kulinarisches und optisches Highlight ist beispielsweise eine exquisite Beeren-Pavlova! – und das Beste daran: Genau jetzt haben sie Saison!



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/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/

Die Top-5 der Beeren in 2019

- Erdbeeren (152.549 t / 2018: 140.397 t)
- Heidelbeeren (55.196 t / 2018: 35.919 t)
- Himbeeren (20.289 t / 2018: 15.227 t)
- Johannisbeeren (4.707 t / 2018: 6.063 t)
- Brombeeren (2.550 t / 2018: 2.341 t)

(*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Eine Frage der Beere

Die kleinen Früchtchen, sind wahre Alleskönner: Dank vieler wertvoller Vitamine sind Beeren super gesund und top im Geschmack! Bei minimalem Kaloriengehalt warten sie mit einem ganzen Paket an Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralstoffen und vor allem gesunden Pflanzenfarbstoffen auf. Und auch wenn Ernährungsexperten in puncto Gestaltung des Speiseplans selten einig sind, bei den kleinen Früchtchen sind sie ungeteilter Meinung: Beeren gehören – im Sommer frisch vom Feld oder Strauch, im Winter auch gern aus der Tiefkühltruhe – so oft wie möglich auf den Teller.

Das kleine Beeren 1x1

Erdbeeren – Königinnen der Sommerfrüchte

Die liebste Beere der Deutschen ist die Erdbeere – und dabei ist die botanisch gesehen noch nicht mal eine Beere, sondern eine Nuss! Wegen



© BVE0 / Ariane Bille
Rezept: Pflaumen Clafoutis



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

der kleinen Nüsschen auf der Oberfläche der Erdbeeren. Sie gelten als die Königinnen unter den heimischen Beeren. Und genauso sollten sie auch behandelt werden, denn sie sind sehr empfindlich. Die saftigen Beeren enthalten viel Vitamin C, B6, Kalium, Magnesium und etwas Folsäure und je mehr Sonne sie tanken dürfen, desto höher ist ihr Gehalt an Fruchtsäuren, Fruchtzucker und Aromastoffen. Ihre Saison beginnt demzufolge im Frühjahr, meist im Mai und reicht bis in den September.

Einkauf und Lagerung

Reife Erdbeeren haben eine feste Konsistenz, sind gleichmäßig rot und noch frisch, solange sich ihre Kelchblätter nicht aufrollen. Außerdem verströmen sie ein angenehm aromatischen Duft. Da Erdbeeren zarte, stoßempfindliche Früchte sind, sollten sie beim Transport geschützt werden und auch nie unter fließendem Wasser abgespült werden. Der harte Strahl kann nämlich die empfindliche Oberfläche beschädigen. Ungewaschen und abgedeckt halten sie sich für mehrere Tage im Kühlschrank.

Heidelbeeren: Nachtblaues Naschvergnügen

Die kleinen blauen Beeren sind die Aufsteiger im Beliebtheits-Ranking. Und obwohl die Anbauflächen steigen (3.040 ha in 2018 / 3.162 ha in 2019), reicht die Ernte gerade einmal für ein Viertel des bundesdeutschen Bedarfs.* Von Juni bis September sind Heidelbeeren frisch und saisonal zu kaufen. Dann sollten alle, die auf einen frischen Teint und auf eine bewusste Ernährung achten zugreifen. Denn Heidelbeeren stecken voller Mineralstoffe, Vitamin C und E sowie verdauungsankurbelnden Gerbstoffen. Selbst Hildegard von Bingen war die Blaubeere bereits als medizinische Heilpflanze bekannt.

(*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Einkauf und Lagerung

Frische Heidelbeeren erkennt man an der gleichmäßig blauen Farbe, einer prallen Schale und einem hauchzarten Wachsfilm. Den bildet die Pflanze als natürlichen Schutz, damit die Früchte nicht so schnell austrocknen. 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.

Tip: Heidelbeeren einfach portionsweise einfrieren, dann haben Sie immer die richtige Menge Beeren parat.



© BVE0 / Hendrik Haase
Erdbeerernte



© BVE0 / Andris Tkacenko / shutterstock
Heidelbeerenzweige



© BVE0 / Hendrik Haase
Heidelbeerenernte



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Himbeeren – Pink Power

Sie ist nach der Erdbeere und Heidelbeere die beliebteste Beere der Deutschen. 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 nur wenig Kalorien. Himbeeren haben von Juni bis September Saison.

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.

Johannisbeeren – Kraftpakete in Rot oder Schwarz

Die süß-säuerlichen Rispenbeeren gibt es in den Farben Rot und Schwarz. Die roten Johannisbeeren schmecken eher säuerlich-aromatisch, die schwarzen Beeren hingegen schmecken erfrischend-herb. Aufgrund ihres hohen Säuregehalts werden die erfrischenden Beeren selten roh, sondern meist in Säften, Marmeladen, Kuchen und Desserts, wie roter Grütze genossen. Und sie sind nicht nur lecker und dekorativ, sie punkten auch mit jeder Menge Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen - alles Spurenelemente von höchster Wichtigkeit für die menschliche Ernährung. Die Johannisbeer-Saison beginnt – Nomen est Omen! – rund um den Johanni-Tag, also Ende Juni und endet im August.

Einkauf und Lagerung

Frische Johannisbeeren kommen mit Rispe in den Verkauf und sollten prall und glänzend sein. Der Frischegrad ist nicht zuletzt auch an ihren Stielen zu erkennen. Die sollten möglichst grün und elastisch sein. Im Kühlschrank halten sie sich mehrere Tage, tiefgekühlt mehrere Monate.

Tipp: Vor dem Verzehr sollte man Johannisbeeren kurz bei Raumtemperatur „atmen“ lassen, damit ihr Aroma besser zur Geltung kommt.

Brombeeren – blauschwarze Energiepakete

Die blauschwarz glänzende Verwandte der Himbeere, ist nicht nur besonders dekorativ, sondern mindestens ebenso lecker und gesund. Sie liefert viel Vitamin A und C, Kalium, Magnesium und Kupfer. Wer Himbeeren mag, findet in Brombeeren ganz sicher eine passende Alternative. Vor allem dann, wenn die Himbeersaison sich dem Ende neigt. Die üppig süßen Brombeeren starten nämlich etwas später – erst im Juli – in die Saison, sind dafür aber bis Oktober erhältlich.



© BVE0 / Vphoto / Shutterstock
Himbeeren



© BVE0 / Leonid Ikan / Shutterstock
Roter Johannisbeerstrauch



© BVE0 / Kucher Serhii / Shutterstock
Schwarzer Johannisbeerstrauch



© BVE0 / Chamille White / Shutterstock
Zwetschgenkompott



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Einkauf und Lagerung

Frische Brombeeren sehen prall aus, haben einen satten Glanz und geben auf Druck leicht nach. Brombeeren sind sehr empfindlich und vertragen weder Hitze noch längere Transportwege. Am besten sollten sie möglichst erntefrisch genossen werden. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu drei Tagen.

Stachelbeeren – Raue Schale, süßer Kern

Die leicht säuerlich schmeckende Stachelbeere ist vermutlich europäischer Abstammung und genießt vor allem in der englischen Küche hohes Ansehen, wo sie in einer süßsauren Sauce zu Makrelen gereicht wird. Aber auch hierzulande sind die kugeligen, leicht ovalen Früchte mit der grünlich-gelben Färbung sehr beliebt, vor allem als Marmelade, im Kompott oder auf dem Kuchen. Sie liefern viele wertvolle Mineral- und Ballaststoffe und besitzen viel Vitamin A und C, sowie Kalium und Phosphor, dafür aber nur wenig Kalorien.

Einkauf und Lagerung

Frische Stachelbeeren sind prall, haben eine gleichmäßige Farbe und können eine flaumige oder auch glatte Haut haben. Bei den meisten Sorten gilt: Je weicher Schale und Fruchtfleisch, desto reifer die Frucht. Gut zu wissen: Stachelbeeren sind die einzigen Beeren, die nachreifen!

Tipp: Beeren in Bestform

Wer sie auch außerhalb der Saison „unentbehrlich“ findet, kann die frischen Früchtchen beispielsweise zu Konfitüre verarbeiten oder sie einfrieren. Dazu die Beeren auf einen flachen Teller oder ein Tablett legen und sie so vorgefrieren. Danach erst die kleinen Eis-Beeren in Gefrierbeutel oder Boxen umfüllen. So verhindert man, dass die Beeren zu einem Block zusammenfrieren.

Rezept-Tipp für Genießer: Mini-Pavlova mit frischen Beeren

Zubereitungszeit: 15-20 Min. / Back- und Abkühlzeit: 2 std.

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 50 g Himbeeren



© BVE0 / rina Lev / shutterstock
Brommbeeren



© BVE0 / Viacheslav Rubel / shutterstock
Stachelbeerenstrauch



© BVE0 / savitskaya iryna / shutterstock
Stachelbeeren



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung

- 50 g Stachelbeeren
- 50 g Johannisbeeren
- 50 g feiner Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Weißweinessig
- 250 g Schlagsahne
- 120 g Waldbeeren Marmelade
- 1 Zweig Minze
- 1 Handvoll Haselnüsse

Zubereitung:

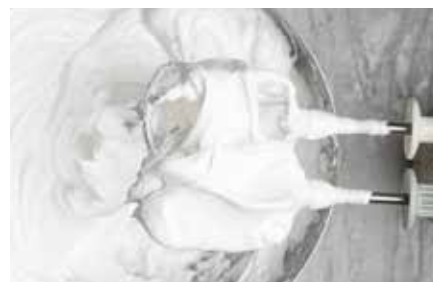
- Backofen auf 120°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- Eier trennen. Eiweiß zusammen mit Salz steif schlagen. Zucker mit Speisestärke mischen und löffelweise unter das steife Eiweiß heben. Zum Schluss Essig unterheben.
- Baiser-Masse in 4 Portionen löffelweise auf das Backblech geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Std. backen und darauf achten, dass die Törtchen nicht zu dunkel werden. Danach im Ofen 1 Std. trocknen lassen.

Währenddessen Beeren waschen und trocken tupfen, Minzblätter von den Stängeln zupfen und Sahne steif schlagen. Marmelade mit etwa 1 EL Wasser glatt rühren. Haselnüsse grob hacken.

- Kurz vor dem Servieren vorsichtig kleine Mulden in die Baiser-Törtchen brechen und diese mit Sahne, Marmelade und Beeren füllen. Zum Schluss mit Minzblättchen und Haselnüssen bestreuen und sofort genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / 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 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
Pflaumen Clafoutis lauwarm genießen



© BVEO / Ariane Bille
Pflaumen Clafoutis lauwarm genießen

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