



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Pink Paradise! Himbeeren, Kirschen und Erdbeeren werden im Freakshake zur knalligsten Farbe des Sommers



**Am 23. Juni feiern wir den Ehrentag der Farbe Pink. Was passt dazu besser als ein verrückter Shake mit frischen Himbeeren, Kirschen und Erdbeeren, den fruchtig-farbigen Boten des Sommers!**

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/)

**Berlin, 21. Juni 2020.** Warum gerade am 23. Juni der Tag der Farbe Pink gefeiert wird? Gute Frage! Vielleicht weil die Jahreszeit besonders farbenprächtig ist? Keine Frage ist dagegen, dass dieser kuriose Feiertag seine Wurzeln in den USA hat. Pink ist ein Statement. Dort wie hier. Es ist eine knallige Farbe, die sich irgendwo zwischen Lila und Rot einordnen lässt und vor allem eines sagt: Hallo hier bin ich! Wer sich in Pink kleidet oder gar seine Haare so färbt, der fällt auf. Genauso wie die Blumengattung „Nelke“, die im Englischen übrigens „Pink“ heißt. Als die uns heute bekannte Farbbezeichnung hat sich „Pink“ allerdings erst im späten 17. Jahrhundert durchgesetzt. Wer also am 23. Juni mitfeiern möchte, der sollte unter keinen Umständen auf ein kräftiges Rosarot verzichten. Sei es beim Outfit, den Haaren, Accessoires oder – unsere erste Wahl – beim Essen.

### Freakshakes erobern Instagram, TikTok und die Welt

Sie sind bunt, möglichst hochgestapelt, süß und unglaublich lecker! Einfache Milchshakes waren gestern, heute kommen die Freakshakes. Bei ihnen gilt die Devise: je bunter, desto besser! Als Vorbild dient der klassische Milchshake, der bereits 1922 in den USA erfunden wurde. Vor ein paar Jahren hat er aber in Australien sein Update bekommen. Aus einem kleinen Café in Canberra eroberten die bunten Kalorienbomben die Welt. Auf den sozialen Netzwerken übertreffen sich Milchbars, Cafés und Foodblogger beim Kreieren der bunten Shakes. Drin sein darf was schmeckt. Obst, Marshmallows, Donuts, Brownies, Sahne, Streusel, Schokolade ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir setzen bei unserem Freaky Berry Shake auf Himbeeren, Kirschen und Erdbeeren.



© BVEO / Ariane Bille /  
Pink-Berry-Freakshake

## Wissenshunger

### Himbeere – fruchtig-süße Hoheit

Sie trägt auch den Beinamen „Königin der Beeren“ und gehört mit ihrer leuchtenden Farbe eindeutig in das Spektrum der Farbe Pink, weswegen sie am pinken Ehrentag natürlich nicht fehlen darf. Zwar gibt es auch schwarze, violette oder goldene Himbeeren, die rote ist aber die häufigste und auch beliebteste Sorte. 21.935 Tonnen wurden 2020 allein von privaten Haushalten eingekauft, das sind rund 0,27 Kilo pro Kopf. 2019 lag die Einkaufsmenge noch bei 0,25 Kilo, 2018 sogar nur bei 0,18 Kilo\*. In Deutschland wurden im vergangenen Jahr rund 2.148 Tonnen Himbeeren auf einer Gesamtfläche von 971 Hektar geerntet\*\*.

(Quelle: \*AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels, \*\*Statistisches Bundesamt)

#### Herkunft

Himbeeren – eigentlich sind sie gar keine Beeren, da sie zu den Rosengewächsen zählen – sind schon seit vielen Jahrhunderten als Ess- und Heilpflanze bekannt. Entsprechend wurden sie früher eher im Klostergarten angebaut und waren so nur einem kleinen Teil der Bevölkerung zugänglich. Das hat sich inzwischen grundlegend geändert. Heute sind sie nicht mehr aus den Regalen im Lebensmittel Einzelhandel oder auf dem Markt wegzudenken.

#### Geschmack

Himbeeren zählen zu den Lieblingen der Deutschen. Kein Wunder, die kleinen Beeren sind nicht nur ein köstlicher Snack für zwischendurch und handlich zu essen, sondern schmecken auch noch himmlisch-lecker. Reife Himbeeren haben einen ausgesprochen süßen Geschmack mit einer feinen Säure. Sie schmecken nicht nur pur, sondern auch hervorragend zu Süßspeisen, in Kuchen und anderem Gebäck, zu frischem Joghurt oder Quark, als Marmelade, Eis oder in einem fruchtig-leckeren Freakshake.

#### Power

Dass eine Himbeere mehr ist als nur eine süße Frucht, wusste man bereits in der Vergangenheit und nutzte die Beere zur Wundheilung oder kochte aus den Blättern einen Tee mit dem Durchfallerkrankungen behandelt wurden. Heute wissen wir genauer welche große Menge gesunde Power in den kleinen Beeren steckt. Vitamin C, B und E machen sie zu einem echten Vital-Booster. Dazu enthalten die roten Beeren Folsäure und so wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Außerdem stehen Himbeeren im Ruf antioxidativ auf den Körper zu wirken. Die dafür notwendigen sekundären Pflanzenstoffe sorgen übrigens auch für die kräftige Farbe.



© BVE0 / Shutterstock / reife Himbeeren



© BVE0 / shutterstock / ivolga727 Himbeerfinger



© BVE0 / shutterstock / Jukov studio Himbeerernte



© BVE0 / shutterstock / Artem Kutsenko Himbeeren



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Einkauf & Lagerung

Achten Sie beim Einkaufen darauf, dass die Früchte fest und rotfleischig sind und im besten Fall intensiv nach Himbeeren duften. Die empfindlichen Früchte sollten außerdem relativ bald nach dem Kauf verzehrt werden, da sie nur begrenzt haltbar sind. Wenn man sie nicht sofort verbrauchen kann, sollten sie unbedingt im Kühlschrank, am besten auf einem flachen Teller, gelagert werden, da sie schnell weich werden, wenn sie übereinander liegen.

### Kirschen – klein aber oho!

Sie sind rund, prall und saftig. Kirschen gehören zu den beliebtesten Obstsorten des Sommers. Den Anfang der Kirschensaison machen ab Mai/Juni die Süßkirschen. Sie sind je nach Sorte gelb bis schwarzrot und werden vor allem im südlichen Teil Deutschlands und in Niedersachsen angebaut. Man unterscheidet zwischen den saftigen Herzkirschen und den später reifenden, festeren Knorpel- bzw. Knupperkirschen. Rund 66.000 Tonnen haben die Deutschen im letzten Jahr gekauft\*. Ab Juli werden die Sauerkirschen reif. Sie werden in Deutschland vor allem in Rheinland-Pfalz und Sachsen angebaut.

(Quelle: \*AMI; Destatis)

### Herkunft

Die eigentliche Heimat der Kirsche liegt in Kleinasien in der Region der heutigen Türkei. Dort wurden bereits 400 v. Chr. in der heutigen Stadt Giresun am Schwarzen Meer Kirschen angebaut. Von dort brachte ein Römischer Feldherr die leckere Frucht 75 v. Chr. dann mit nach Italien, von wo sie sich über den gesamten europäischen Kontinent verbreitete. Ihren Namen verdankt die Kirsche übrigens eben dieser Stadt am Schwarzen Meer, die damals noch Kerasus hieß. Bestandteile dieses Städtenamens sind in der Bezeichnung der Kirsche noch in vielen Sprachen zu finden, beispielsweise bei der spanischen „cereza“, der französischen „cerise“ oder der türkischen „kiraz“.

### Geschmack

Die klassische Süßkirsche schmeckt, wie es der Name schon erahnen lässt, saftig-süß und sehr erfrischend. Sauerkirschen wiederum schmecken – klar – eher säuerlich und werden daher häufiger für die Weiterverarbeitung genutzt. Süßkirschen schmecken wunderbar als pure Frucht und sind im Sommer besonders gekühlt eine gesunde Alternative zu Eis. Sie lassen sich aber auch verarbeiten – zu Smoothies, Eis oder in Limonaden.



© BVE0 / shutterstock / Yun-Yu Chen  
Kirschblüte in Brandenburg



© BVE0 / shutterstock / teestock  
reife Kirschen



© BVE0 / shutterstock / Moiseieva Olena  
Kirschen



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Außerdem sind sie natürlich perfekte Akteure auf Obstkuchen oder -torten, schmecken aber auch als Dessert mit Pudding oder Quark und eignen sich für herzhaftere Zubereitungen, wie Soßen zu Fleischgerichten. Ungeschlagen sind sie als leckeres Topping für Müslis oder die sprichwörtliche Kirsche auf der Sahne.

### Power

Kirschen schmecken nicht nur richtig lecker, sie sind auch noch kalorienarm. Neben den Vitaminen A, B und C enthalten sie viele wichtige Nährstoffe wie Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen. Zudem sind Kirschen im besten Fall auch noch nachhaltig – da sie regional in Deutschland angebaut und geerntet werden können.

### Einkauf & Lagerung

Vollreife Kirschen sind sehr saftig und reifen nach der Ernte nicht mehr nach. Man erkennt sie am besten an ihrer prallen, runden Form. Die Farbe ist kein verlässliches Kriterium. Denn je nach Sorte können sowohl dunkle als auch helle Kirschen besonders süß und aromatisch schmecken. Zusätzlich sollte man beim Einkauf auf einen sattgrünen Stiel achten. Am besten lagert man die Früchte direkt nach dem Einkauf, in einen Plastikbeutel verpackt, im Kühlschrank – und zwar mit Stiel. So bleiben die Kirschen bis zu drei Tagen frisch. Wer nicht nur von Juni bis Ende August Kirschen essen möchte, kann seinen Kirschen-Vorrat problemlos einfrieren. Dabei den Stein in der Frucht lassen, damit das Aroma erhalten bleibt.

- **Wichtig:** Kirschen erst kurz vor dem Verzehr waschen – so bleiben sie länger frisch.

### Lockstoff Erdbeere

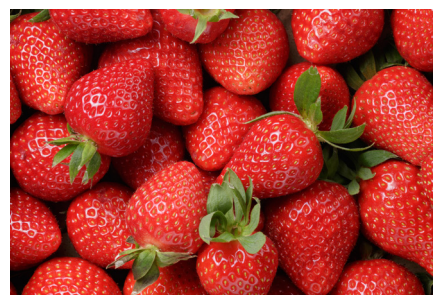
Sie sind die mit Abstand liebsten Beeren der Deutschen. Erdbeeren werden jedes Jahr herbeigesehnt wie kaum ein anderes Obst. 273.000 Tonnen wurden im vergangenen Jahr in Deutschland verbraucht. Pro Kopf macht das rund 3,3 Kilo\*. Aber diese Erdbeerliebe ist nicht neu. Schon im Mittelalter waren Erdbeeren so beliebt, dass sie sogar von Minnesängern besungen wurden. In Deutschland sind vor allem die Früchte aus heimischer Erzeugung beliebt. Denn die schmecken besonders aromatisch, weil sie bis zum Schluss an der Pflanze reifen können und auch nach dem Pflücken keine langen Transportwege zurücklegen müssen. (Quelle: \*AMI; Destatis)



© BVE0 / shutterstock / Adil Celebiyev  
Kirschenernte



© BVE0 / shutterstock / Halfpoint  
Kirschen-Ohringe



© BVE0 / shutterstock / GCapture  
Erdbeeren



© BVE0 / shutterstock / DedovStock  
Erdbeerernte



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Herkunft

Wilde Erdbeeren, deutlich kleiner als heutige Früchte, gab es in europäischen Breiten schon lange. Es soll sie bereits in der Steinzeit gegeben haben. Größere Exemplare wurden dagegen erstmals von französischen Siedlern in den heutigen USA entdeckt und mit nach Europa gebracht. Ebenso wie eine in Chile kultivierte Beere. Die Initialzündung für die Karriere der Erdbeere. Im Laufe der nächsten Jahrhunderte entstanden durch Züchtungen und Kreuzungen dann größere Fruchtexemplare, die dann auch kultiviert wurden – und in gleichem Maße wuchs auch die Zahl der Erdbeerliebhaber.

### Geschmack

Den Geschmack von Erdbeeren kann man recht schnell auf den Punkt bringen: süß und aromatisch. Je länger sie in der Sonne reifen konnten, desto süßer ihr Geschmack. Allerdings gibt es je nach Sorte auch kleine, geschmackliche Unterschiede, die Verbrauchern aber kaum auffallen. Denn eigentlich ist eine Erdbeere, eine Erdbeere.

### Power

Wer seinen Vitamin-C-Gehalt decken will, der sollte während der Erdbeerzeit Zitronen und Orangen links liegen lassen und lieber auf die kleinen roten Früchte zurückgreifen. Denn Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als die „üblichen Verdächtigen“. Außerdem sollen sie bei Entzündungen im Darm eine unterstützende Wirkung haben sowie einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System haben.

### Einkauf & Lagerung

Frisch schmecken sie einfach am besten. Beim Einkaufen sollte man deshalb besonders auf Farbe und feste Konsistenz der Erdbeeren achten. Reife Erdbeeren glänzen, sind gleichmäßig rot gefärbt und haben einen frischen, grünen Kelch. Außerdem haben sie einen angenehm aromatischen Duft. Da Erdbeeren zarte, stoßempfindliche Früchte sind, sollten sie entsprechend geschützt verpackt werden. Trotzdem: leichte, oberflächliche „Blessuren“ beeinträchtigen weder Geschmack noch Haltbarkeit. Falls die Erdbeeren nicht sofort verzehrt werden können, halten sich die Früchte am besten ungewaschen und mit Grün für mehrere Tage im Kühlschrank.



© BVE0 / shutterstock / FamVeld / Erdbeerernte



© BVE0 / shutterstock / masa44 / Erdbeermarmelade – ein Klassiker



© BVE0 / shutterstock / Maks Narodenko / Erdbeere

Rezept-Tipp:

## Pink-Berry-Freakshake

**Speziell – aber nicht nur! – für den Tag der Farbe Pink haben wir einen farbenprächtigen und extrem leckeren Freakshake entwickelt. Ein echtes Highlight in der fruchtigen Beerenzeit!**

**Zutaten für 2 Shakes à 100 ml**

- 60 g Zartbitter-Schokolade
- 2 EL gehackte Mandeln
- 70 g Erdbeeren
- 40 g Kirschen
- 180 TK Himbeeren
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 200 g Schlagsahne
- 1 Packung Vanillezucker

**Für das Topping:**

- 8 Himbeeren
- 4 Kirschen
- 2 Erdbeeren
- 1 Handvoll Popcorn
- 1 Handvoll Mini-Marshmallows

**Zubereitung:**

Einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

- Schokolade in einem Gefrierbeutel im Wasserbad schmelzen. Beutel an der Spitze aufschneiden und die Hälfte davon an die Glasinnenseiten von 2 Drink-Gläsern spritzen. Den Rest der Schokolade auf einen kleinen Teller geben, Glasränder eintauchen und sofort mit Mandeln bestreuen. Für etwa 10 Min. im Eisfach kühlen.
- Inzwischen Erdbeeren und Kirschen waschen, trocken tupfen und vom Strunk bzw. Stiel und Kernen befreien. Zusammen mit den Himbeeren in einen Mix-Becher geben. Zitronensaft, Schlagsahne und Vanillezucker hinzufügen und mit dem Pürierstab fein mixen.
- Fruchtsshake-Masse in die 2 Gläser geben, großzügig mit dem Topping dekorieren und sofort genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zubereitung



© BVE0 / A. 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 / A. Bille / Zubereitung



© BVEO / A. Bille / Pink-Berry-Freakshake



© BVEO / A. Bille / Pink-Berry-Freakshake

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