



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Ganz schön nice! Aprikosen wecken jetzt die Sommerlaune mit gesunder Eiscreme

Aprikosen haben Hochsaison und finden sich gerade jetzt in den Regalen der Märkte. Wir finden`s ganz schön nice und packen die gesunde Powerfrucht gleich in eine sommerliche Nicecream.

Berlin, 19. Juli 2021. Strahlend gelb-orange, samtig weich, fruchtig lecker und noch dazu sehr gesund: So ist sie die Aprikose oder auch Marille, wie sie in Österreich genannt wird. Mit ihrer sonnengelben Farbe verkörpert sie den Sommer und verzaubert mit einem Sommeraroma zum Reinbeißen. Besonders unwiderstehlich ist sie von Juli bis August. Egal, ob pur, als kreative Vorspeise, Hauptspeisen-Begleiter, süßer Nachspeisen-Star oder raffiniert in einem trendigen Aprikosen-Nicecream-Cookie. Die Aprikose kann einfach fast alles! Trotzdem fristet die kleine, gelbe Frucht eine Art Schattendasein neben ihren großen Geschwistern Nektarine und Pfirsich. Völlig zu Unrecht! Denn die famose Aprikose hat es in sich! Sie punktet vor allem mit gesunden Inhaltsstoffen. Vom wichtigen Vitamin C, über Vitamin E, B1, B2, B3, B4, B5 und B6, bis hin zur Vitamin-Vorstufe Betacarotin glänzt sie mit allen wichtigen Vitaminen. Mineralien wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen ergänzen den gesunden Nährstoff-Cocktail der Frucht.

Ein kurzes, aber intensives Vergnügen

In Deutschland werden Aprikosen vor allem in den milden Regionen im Süden und Westen angebaut. Den wärmeliebenden Aprikosenbäumen ist es im Norden schlicht ein wenig zu kühl. Sie sind keine Freunde von Regen, Hagel oder späten Frösten. Denn die machen sie anfällig für Krankheiten und ruinieren schlimmstenfalls die Blüte, so dass sich keine Früchte mehr bilden können. Auch wenn je nach Sorte, die Ernte mancherorts schon im Mai beginnt, die Aprikosen-Hauptsaison beginnt im Juli und zieht sich bis Ende August. Geerntet wird von Hand, da mit den sensiblen, hartreifen Früchten sorgsam umgegangen werden muss, damit sie keine Druckstellen bekommen. Im Gegensatz zu Aprikosen aus anderen Ländern, die einen langen Transportweg vor sich haben und deshalb meist schon weit vor der Vollreife geerntet werden müssen, können Aprikosen aus Deutschland bis zuletzt am Baum reifen und ihr volles Aroma entfalten.



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/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille /
Aprikosen-Nicecream Cookies



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Aprikose, Marille, Pfirsich und Nektarine.

Sie alle gehören zur Familie der Rosengewächse, sind süß, fruchtig und meist mit einem feinen Flaum überzogen. Bei so vielen Ähnlichkeiten kann man schon mal durcheinander kommen. Doch eigentlich ist es ganz einfach: Die Aprikose ist die kleine orange-gelbe Frucht und die Marille nichts anderes als ihr österreichisches Pendant.. Im Gegensatz zur Aprikose, die eher samtig-weich ist, sind Pfirsich und Nektarine oft sehr saftig. Sie lässt sich daher tropffrei verzehren. Und sie hat noch einen weiteren Vorteil: Sie ist auch ein gesunder Winternack, denn sie schmeckt auch getrocknet hervorragend.



© BVE0 / Shutterstock / Arina_B
Aprikose, Pfirsich, Nektarine

Wissenshunger

Herkunft

Die Früchte, die aussehen als wären sie die Sonne selbst, gehören schon seit mehreren Jahrtausenden auf die Speisepläne der Menschen, sind aber besonders in sonnenreichen Regionen der Welt zuhause. Ursprünglich stammt die Aprikose, die zu den Rosengewächsen gehört vermutlich aus Armenien. Darauf lässt zumindest ihr botanischer Name schließen: runum Armeniacum „armenische Pflaume“ oder auch malum Armeniacum „armenischer Apfel“. Bereits in der Antike soll sie in Armenien angebaut und mit Vorliebe gegessen worden sein.

Andere Quellen gehen davon aus, dass die Frucht ursprünglich aus China stammt oder in Indien kultiviert wurde. Alexander der Große soll sie schließlich mit nach Europa gebracht haben – die Römer haben sie schließlich aus dem Mittelmeerraum auch nach Nordeuropa verbreitet. Über den Großen Teich nach Amerika gelangte die Aprikose erstmalig wohl durch spanische Eroberer, die die süße Frucht auf ihrer Fahrt mitführten.

Zahlen

Deutsche lieben Aprikosen! Rund ein halbes Kilo frische Früchte wurden 2020 pro Kopf in Deutschland gegessen, das sind rund 38.100 Tonnen. (Quelle: AMI, Destatis)

Power

Aprikosen, die in manchen Teilen der Welt auch das Obst der Hundertjährigen genannt werden, wurden schon früher geschätzt. Denn man vermutete, dass sie eine aphrodisierende Wirkung haben. Heute weiß man genauer, wie viel gesunde Power in der gelben Frucht steckt. Vom wichtigen Vitamin C, über Vitamin E, B1, B2, B3, B4, B5 und B6, bis hin zur Vitamin-Vorstufe Betacarotin glänzt sie mit allen wichtigen



© BVE0 / shutterstock / RudiErnst
Pfirsichblüte



© BVE0 / shutterstock / HelgaSwan
Aprikosen am Baum



© BVE0 / shutterstock / Nataly Studio
Marillen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Vitaminen. Mineralien wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen ergänzen den gesunden Nährstoff-Cocktail der Frucht. Und da sie wenig Fruchtsäure enthalten, schmecken sie nicht nur Menschen mit empfindlichen Mägen, sondern eignen sich auch hervorragend für die Zubereitung von Babynahrung.

Einkauf & Frische

Die perfekte Aprikose ist zweifarbig, mit einer gleichmäßig hellgelben bis orange-roten Färbung. Die der Sonne zugewandte Seite der Frucht ist meist etwas dunkler. Vollreife Aprikosen haben einen zuckersüßen bis aromatisch süß-säuerlichen Geschmack. Die Haut der Frucht ist mit feinen Härchen überzogen, das Fruchtfleisch lässt sich bei einer reifen Aprikose leicht vom Kern lösen. Machen Sie beim Einkauf den Frischtest: Gibt die Aprikose unter leichtem Druck nach, dann ist sie reif zum Essen.

Lagerung

Aprikosen sollten nicht lange gelagert werden und am besten direkt nach dem Kauf verzehrt werden. Wer das gelbe Steinobst nicht sofort essen kann, der sollte die Aprikosen im Kühlschrank lagern, dort aber auch nicht länger als zwei Tage. Aprikosen lassen sich durch Trocknen haltbar machen.

Zubereitung

Ganz klar, am besten schmecken Aprikosen, pur, frisch und vollreif! Exzellent schmecken sie aber auch als Beilage zu Süßspeisen, etwa als Kompott, Marmelade oder als Soße. Ein echter Klassiker, sind natürlich die Marillenknödel. Aber auch im Kuchen oder auf Torten kommen sie groß raus. Im Iran sowie weiteren arabischen Ländern bereitet man sie auch mit Hühnchen oder Lamm kombiniert als herzhaftes Gericht zu. Und nicht zuletzt sind Aprikosen eine köstliche Komponente in Grillsoßen zu Fleisch, Fisch und Gemüse. Wir haben uns – passend zur Jahreszeit für eine fruchtige Eisvariante entschieden. Nicecream ist die gesunde Alternative zu klassischem Eis und wird nur aus Früchten hergestellt.



© BVE0 / shutterstock / Nyura
Pfersichbaum mit Früchten



© BVE0 / shutterstock / mkfilm
Eine Kiste Pfirsiche



© BVE0 / shutterstock / Laura Ken
Französische Galette mit Pfirsichen

Rezept-Tipp:

Aprikosen Nicecream-Cookies

So wird der sonnengelbe Sommer mit heimischen Früchten noch aromatischer!

Zutaten für 6 Nicecream-Cookies

Für die Aprikosen Nicecream:

- 150 g Aprikosen, gefroren
- 30 ml Mandelmilch
- 3 EL Agavensirup
- 1 Spritzer Zitronensaft

Für 12 Mandel-Cookies:

- 160 g Weizenmehl
- 210 g weißes Mandelmus
- 1 Prise Salz
- ½ TL Backpulver
- 4 EL Mandelmilch
- 3 ½ EL Agavensirup
- 1 TL Zitronenschale, gerieben
- 2 EL Mandeln, gehackt
- ½ TL getrocknete Lavendelblüten

Zubereitung:

Einfach / vegan / Kühlzeit: 9 Std. + Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

- Aprikosen waschen, entsteinen, grob würfeln und in einen Gefrierbeutel geben. Über Nacht in der Tiefkühltruhe leicht gefrieren lassen.
- Backofen auf 180°C vorheizen. Zutaten für die Cookies bis auf Mandeln und Lavendel mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Rolle formen und in 12 Cookies schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit den Fingern flachdrücken und mit gehackten Mandeln bestreuen. In der Mitte des Ofens etwa 10–12 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- Für die Nicecream eingefrorene Aprikosen mit den übrigen Zutaten mit Hilfe eines Mixers cremig pürieren und die Masse für etwa 15 Min. ins Tiefkühlfach geben.
- Die Nicecream gleichmäßig auf die Unterseiten von 6 Cookies verteilen, die Ränder rundherum glattstreichen und mit etwas Lavendel bestreuen. Restliche Cookies darauflegen, leicht andrücken und vor dem Servieren nochmals kurz ins Tiefkühlfach legen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Aprikosen



© 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 /
Aprikosen-Nicecream Cookies



© BVEO / Ariane Bille /
Aprikosen-Nicecream Cookies

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