



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zeit, blau zu machen – mit Heidelbeeren!

Die blaue Inspiration für den sommerlichen Genuss: Blau- oder Heidelbeeren sind in den warmen Monaten schlicht „unentbeerlich“.

Berlin, 27. Juni 2022. Von wegen Sommer Blues: Mit Heidelbeeren kann man nur sein blaues Aromawunder erleben! Sie sind leicht, extrem lecker und verbreiten ihren unwiderstehlich, blauen Beerenzauber nicht nur pur, sondern auch in Smoothies, fruchtigen Desserts, Müslis, Pfannkuchen, Suppen, Quark oder Gebäck. Und das Beste daran: Genau jetzt haben sie Saison und sind frisch zu kaufen. Wer sie auch außerhalb der Saison nicht „entbeeren“ mag, muss trotzdem nicht darben! Die frischen Früchtchen lassen sich hervorragend einfrieren oder auch zu Konfitüre verarbeiten.

Best of Berries!

Nach dem Dauer-Spitzenreiter Erdbeere, sind die kleinen Blauen die beliebtesten ihrer Art. So greifen die Deutschen immer häufiger zu Heidelbeeren – vor allem erntefrischen. Fast 80.000 Tonnen haben sie im vergangenen Jahr davon verbraucht und damit rund 7.000 Tonnen mehr als noch 2020, 20.000 Tonnen mehr als 2019 und sogar ganze 40.000 Tonnen mehr als 2018. Pro Kopf ist das fast 1 Kilo*. Auch wenn die Anbauflächen stetig ausgeweitet werden, einer solch explosionsartig steigenden Nachfrage kann der heimische Markt kaum nachkommen. Die größten deutschen Anbauggebiete findet man derzeit in Niedersachsen (2.087 ha) mit großem Vorsprung vor Brandenburg (415 ha) und Nordrhein-Westfalen (364 ha)*.

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

Beeren mit Kultur und Tradition

Je nach Region kennt man Heidelbeeren 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, pflanzte ab 1930 der Botaniker Wilhelm Heermann Heidelbeeren auch in Deutschland an. Die ersten großen Heidelbeerfelder entstanden in den 1950er Jahren. Die Hauptanbauggebiete liegen nach wie vor in Niedersachsen, Brandenburg und Nordrhein-Westfalen.



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/



© BVE0 / Ariane Bille
Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Nocken

Beerenhunger!

Gesunde Power

Wenn von Juni bis September saisonale Heidelbeeren frisch zu kaufen sind, sollten nicht nur Obstliebhaber zugreifen. Auch wer auf einen frischen Teint und auf eine bewusste Ernährung setzt, sollte dies tun. Denn die entzündungshemmenden Anthocyane in Schale und Fruchtfleisch der Blaubeeren, unterstützen den Körper beim Abbau von freien Radikalen. Überhaupt stecken sie voller Vitamine und Mineralstoffe und waren selbst Hildegard von Bingen bereits als medizinische Heilpflanze bekannt. Neben Vitamin C und E enthalten die blauen Beeren verdauungsförderliche Gerbstoffe und sollen sogar entzündungshemmend wirken, die Blutgerinnung unterstützen und eine beruhigende Wirkung haben.

Einkauf und Lagerung

Frische Blau- bzw. Heidelbeeren erkennt man an der gleichmäßig blauen Farbe, einer prallen Schale und einer leichten Pelzschicht. Im Kühlschrank halten sie sich – gut vorbereitet! – bis zu 14 Tagen. Dazu sollte man sie in einer Schale mit kaltem Wasser abspülen – das vermeidet Druckstellen durch Wasserstrahlen. Danach 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 anderen Beerenfrüchte.

Haltbarkeit verlängern

Wer auch in der kalten Jahreszeit nicht auf Beeren aus heimischem Anbau verzichten möchte, der verwandelt sie schon im Sommer in eine [raffinierte Konfitüre](#) oder friert sie ein. 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. 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
Heidelbeeren am Strauch



© BVE0 / Hendrik Haase
Einfüllen der frischen Heidelbeeren



© BVE0 / Jessica Diesing
Zweifarbige Konfitüre mit Himbeeren
und Heidelbeeren

Ein ganz besonderer Rezept-Tipp:

Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Nocken, die rocken.

Mit ihrem fruchtig süßen Aroma machen Heidelbeeren jedes Gericht zu einem Geschmackserlebnis. Aber zum Schwärmen lecker ist vor allem unsere Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Grießnocken

Schwierigkeitsgrad: mittel / vegetarisch /

Zubereitungszeit: etwa 30–35 Min.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Nocken:

- 250 ml Milch
- 2 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 g Weichweizen-Grieß
- 2 Eier

Für die Suppe:

- 100 g Zucker
- 250 ml Holundersaft
- 20 g Speisestärke
- 1 Bio-Zitrone
- 650 g frische Heidelbeeren
- 2 Stiele Minze
- 4 Cantuccini

Zubereitung:

- In einem Topf Milch, Butter, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß einrühren bis ein glatter Teig entsteht (er sollte sich vom Topfboden lösen). Vom Herd nehmen und Eier einzeln mit einem Schneebesen unterrühren, anschließend abkühlen lassen.
- In einem großen flachen Topf etwa 1,5 l Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Teig mit 2 Teelöffeln zu Nocken formen und in das fast kochende Wasser geben. Nocken etwa 12 Min. ziehen lassen, dabei nicht kochen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- Für die Suppe Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Saft dazugeben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Währenddessen Stärke in einer kleinen Schüssel mit 2 EL der Flüssigkeit verrühren.
- Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Heidelbeeren abspülen und abtropfen lassen. Zitronensaft und -schale, Zimt, 600 g Heidelbeeren und 250 ml Wasser zum Karamell geben und alles aufkochen lassen. Stärke unter Rühren zur Heidelbeersuppe gießen und etwa 3 Min. köcheln lassen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Nocken



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Nocken



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Nocken



© BVE0 / Ariane Bille
Heidelbeer-Holunder-Suppe mit Nocken angerichtet



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Minze abspülen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und Cantuccini zerbröseln.
- Suppe auf Schalen verteilen. Nocken und restliche frische Heidelbeeren darüber geben. Mit Cantuccini-Bröseln und Minze bestreuen und genießen.

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
Heidelbeer-Holunder-Suppe mit
Nocken angerichtet



© BVEO / Ariane Bille
Frische Heidelbeeren

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