



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Grandiose Granita! Gesundes Beeren-Slush-Eis zum Weltkindertag!



Am 1. Juni wird weltweit auf die Rechte und Bedürfnisse von Kindern aufmerksam gemacht. Deutschland – Mein Garten. leistet einen erfrischend beerigen „Verwöhn“-Beitrag dazu.



Berlin, 30. Mai 2023. Die Sonne lacht, die Temperaturen steigen. Da fehlt nur noch eine leckere Erfrischung in der Hand. Slushies oder Granita, wie man diese Köstlichkeit in Sizilien nennt, sind eine unfass-bar köstliche Versuchung. Vor allem Kinder lieben die herrlich fruchtig-erfrischende Abkühlung, die meist in poppigen Knallfarben serviert wird. Und wie in der sizilianischen Heimat der Granita, ist es ihnen völlig egal ob als Frühstück, Nachtisch, Zwischenmahlzeit oder Dessert. Denn Slush-Eis oder Granita gehen immer! Nach traditioneller Zubereitung ist das ein recht zuckriges Vergnügen, denn die halbgefrorene Eismischung wird aus Wasser, Zucker und Fruchtsaft zusammengestellt. Aber es geht auch anders und sehr lecker mit echtem Beerenobst und ohne Industriezucker!

Auf diese Früchtchen haben wir gewartet!

Sie sind leicht, extrem lecker und eine kulinarische Inspiration für sommerliches Naschvergnügen. Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren – eigentlich Beeren überhaupt! – sind der perfekte Sommer-Snack. Aber auch in Eis, Smoothies, fruchtigen Desserts oder Kuchen schmecken sie köstlich und das Beste daran: Genau jetzt haben sie Saison und sind frisch zu kaufen. Vollreife Beeren enthalten nicht nur viele Vitamine: Sie pushen auch das Immunsystem. Neben zahlreichen Nähr- und Vitalstoffen enthalten Beeren sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie die zu den Flavonoiden gehörenden Anthocyane. Sie sorgen für die rote, violette bzw. blaue Farbe der Frucht, stehen aber auch im Ruf durch ihre antioxidative Wirkung vor Gesundheitsschäden durch freie Radikale zu schützen und Entzündungen zu hemmen*. Laut „Nurses Health“-Studie sollen bestimmte Inhaltsstoffe der Beeren sogar das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 34% senken, weshalb die Autoren der Studie empfehlen, dreimal pro Woche Beeren zu essen. (*Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

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 / A. Neumann
3 x Beeren-Slush-Eis / Granita

Erdbeeren sind herrlich süß und leuchtend rot. Noch dazu sind sie sehr gesund, denn sie enthalten reichlich Vitamin C. So viel sogar, dass frische Erdbeeren einen Großteil des täglichen Vitamin-C-Bedarfs abdecken können. Außerdem enthalten sie so wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Folsäure, Kalium, Eisen und Phosphor.

Brombeeren sind kleine, gesunde Prachtstücke, die voller Kalium, Kalzium und Magnesium stecken, allesamt wichtige Nährstoffe für Knochen und Muskeln. Durch ihre satte, blauschwarz glänzende Oberfläche sehen sie besonders edel aus und schmecken auch so: nämlich süß-säuerlich und vollmundig.

Himbeeren sehen mit ihren samtigen, rosaroten Kügelchen nicht nur knuffig aus, sie schmecken auch herrlich süß mit einer fein-säuerlichen Note. Dazu enthalten sie viele B-Vitamine und das für Blut und Stoffwechsel wichtige Eisen und Phosphor. Auch ihnen wird aufgrund des hohen Anthocyan-Gehalts eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben

Beerige Zahlen

Deutschland liebt seine Beeren – vor allem während der Ernte-Saison! So lag der Prokopfverbrauch von frischem Beerenobst im vergangenen Jahr bei 3,63 kg. Ganz vorn in der Verbraucher-Gunst lagen die allseits geliebten Erdbeeren, von denen jeder Deutsche mehr als 2,14 kg verspeiste. Mit etwas Abstand folgten dann Blaubeeren (1,05 kg) und Himbeeren (0,32 kg). Die meisten heimischen Beeren stammen übrigens aus Niedersachsen, Baden-Württemberg, Bayern und Brandenburg. (Quelle: AMI Analyse auf Basis GfK Panel)

Beerige Zeiten

Beerenobst liebt den Frühling und Sommer. Doch wer seine Beeren auch im Winter nicht missen möchte, kann sie ganz einfach weiterverarbeiten. Denn kaum ein Obst eignet sich besser zum Einmachen und vor allem Einfrieren als Beerenobst. Einfrieren ist sogar die schonendste Methode überhaupt, um Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren & Co. zu konservieren. Das gilt vor allem für das bei TK-Produkten heute übliche Schockfrost bei unter minus 30°C. Aber auch Zuhause lassen sich Beeren prima einfrieren. Das gelingt am besten, wenn das Beerenobst zunächst einzeln und unverpackt vorgefroren und erst danach in Portionsbeutel verpackt wird. So frieren die Beeren nicht zusammen und es gibt kein lästiges Verklumpen! Klar im Vorteil ist also, wer den „Sommer eingefroren“ und sich einen beerenstarken Wintervorrat angelegt hat!



© BVE0 / shutterstock / Erika Anes
Erdbeeren



© BVE0 / shutterstock / Golden Family Foto
Brombeeren reifen am Strauch



© BVE0 / shutterstock / Nadezhda Murinets
frische Beeren



© BVE0 / shutterstock / Volodymyr
TVERDOKHLIB / Beerenstarkes Kind

Rezept-Tipp:

3 x Beeren-Slush-Eis / Granita

„Deutschland – Mein Garten.“ hat extra zum Internationalen Kindertag ein Rezept für köstliche, zuckerfreie Slushies gezaubert – eine fruchtig-süße Überraschung für die Kleinen. Und das Beste daran: Sie können ganz ohne Reue genascht werden!



© BVE0 / A. Neumann / Zutaten
3 x Beeren-Slush-Eis / Granita

Zutaten für je 3 Slushies / Granitas:

- 250 g Himbeeren
- 250 g Brombeeren
- 250 g Erdbeeren
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- Ahornsirup (je nach Geschmack)
- 300 ml Wasser
- Crushed Ice



© BVE0 / A. Neumann / Zubereitung
3 x Beeren-Slush-Eis / Granita

Zubereitung:

Vegetarisch / einfach / Zubereitungszeit: etwa 30 Min.

- Früchte waschen und jeweils mit ca. 50 ml Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. (Püree durch ein Sieb streichen.)
- Jedes einzelne Fruchtpüree mit etwas Ahornsirup, Zitronensaft und rund 50 ml Wasser verrühren.
- Das Crushed Ice vorsichtig zerkleinern, sodass es eine Konsistenz annimmt, die Schneematsch ähnelt. Gläser mit Crushed Ice füllen, mit Fruchtpüree aufgießen und verrühren – fertig!





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 / A. Neumann
3 x Beeren-Slush-Eis / Granita



© BVEO / A. Neumann
Himbeeren und Brombeeren

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