



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Apéritif am Stiel! Ein kühles Genusserelebnis mit Himbeeren und Blaubeeren.

Sie gehören zum Frühsommer wie Sonne, Shorts und der erste Freibadbesuch: Himbeeren und Blau- oder Heidelbeeren sind in der warmen Jahreszeit einfach „unentbeerlich“.

Berlin, 19. Juni 2023. Leicht, extrem lecker und eine kulinarische Inspiration für sommerliches Naschvergnügen: Himbeeren und Heidelbeeren – eigentlich Beeren überhaupt! – sind der perfekte Sommer-Snack. Aber auch in Smoothies, fruchtigen Desserts und Kuchen schmecken sie unfassbar gut. Und das Beste daran: Genau jetzt haben sie Saison und sind frisch zu kaufen. Und wer auch außerhalb der Saison nicht auf Beeren aus heimischem Anbau verzichten mag, macht aus der Not eine Tugend und friert sie ein oder verarbeitet sie zu einer köstlichen Konfitüre. Farblich geschichtet, ist dies nicht nur ein optisches Highlight, sondern auch ein echtes Gourmeterlebnis – genauso wie unser köstlich erfrischender Apéritif am Stiel, der den Prosecco ganz neu in Szene setzt.

Beerige Zahlen*

Deutschland liebt seine Beeren – vor allem während der Ernte-Saison! Denn bei Beerenobst greifen Verbraucher am liebsten zu erntefrischen Produkten und verarbeiten diese gegebenenfalls selbst weiter. Fast 300.000 Tonnen wurden im Jahr 2022 in Deutschland verbraucht. Pro Kopf waren das rund 3,6 Kilo Beerenobst. Ganz vorn im Beliebtheits-ranking lagen dabei wie eh und je die Erdbeeren mit einem Prokopfverbrauch von mehr als 2 kg. Mit etwas Abstand folgten dann Blau- bzw. Heidelbeeren (1 kg) und Himbeeren (0,3 kg). Die größten Beeren-Anbaugebiete finden sich übrigens in Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen.

(Quelle: *AMI Analyse auf Basis des GfK Panel)

Himbeeren

Die knuffigen Strauchbeeren, mit ihren rosaroten Kügelchen und der feinhaarigen, samtigen Haut haben in Deutschland zwischen Juni und September Saison. Zwar sind Himbeeren botanisch gesehen noch nicht mal Beeren – gehören sie doch zu den Rosengewächsen und zählen damit zu den Sammelsteinfrüchten – doch ihrer Beliebtheit tut das



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/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
rezpte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/)



© BVE0 / E. Schickedanz, A. Neumann
Beeren-Poptails

keinen Abbruch. Himbeeren schmecken herrlich süß mit einer fein säuerlichen Note, was sie zu einem perfekten Snack für zwischendurch macht. Aber auch mit Joghurt oder Quark zum Frühstück oder in einer fruchtigen Süßspeise sind sie eine delikate Ergänzung. Dank des hohen Fruchtzuckergehalts, den Himbeeren entwickeln, wenn sie lang genug am Strauch reifen können, müssen „beerige“ Nachspeisen nämlich kaum gesüßt werden. Himbeeren harmonieren auch sehr gut mit anderen Beeren, wie Erdbeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren. In Deutschland haben Himbeeren zwischen Juni und September Saison.

Power: 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 Ernährungsbewussten nur rund 33 Kilokalorien auf 100 Gramm. Aber nicht nur die Frucht hat es in sich: Auch die Blätter vom Himbeerstrauch können, als Tee getrunken, bei Magenverstimmungen und Zahnfleischproblemen helfen.

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.

Tipp: Sollten Himbeeren nicht mehr ganz so frisch aussehen, ist das kein Grund sie zu entsorgen. Einfach pürieren und als Himbeermark zu Joghurt, im Smoothie oder Salatdressing einsetzen.

Heidelbeeren

Heidelbeeren eignen sich perfekt als kleiner Snack für zwischendurch, sind sie doch mit einem Happs im Mund. Ein weiterer Pluspunkt beim bequemen Naschvergnügen: Es gibt kein Tropfen oder Matschen wie bei anderen Beeren. Die kleinen festen Beeren schmecken aber auch hervorragend zu Joghurt, in Müsli, Porridge, mit Quark oder im Kuchen. Durch ihr fruchtig süßes Aroma machen sie jedes Gericht zu einem Geschmackserlebnis – selbst in herzhaften Gerichten sorgen sie für eine besondere Geschmacksnote. Die matt schimmernden, blauen Beeren mit ihrer samtig-weichen Optik und dem weißen Fruchtfleisch haben von Juni bis September Saison. Vor dem Verzehr sollten die empfindlichen Früchte nicht gewaschen, sondern nur kurz in eine Schüssel Wasser getaucht werden. Die Lieblinge der Deutschen, die aufgrund ihrer Farbe auch Blaubeeren genannt werden, werden bereits seit Beginn der 1920er Jahre in Europa kultiviert. Seit 2005 ist die Ertragsfläche um 40 Prozent auf über 2.000 Hektar angestiegen.



© BVE0 / shutterstock / Ortodox
Himbeeren am Busch



© BVE0 / shutterstock / ifiStudio
frische Himbeeren



© BVE0 / shutterstock / Tamakhin Mykhailo
frische Heidelbeeren

Power: Während der Saison sollten neben Beerenliebhabern auch all diejenigen zugreifen, die auf einen frischen Teint und auf eine bewusste Ernährung achten. Denn die entzündungshemmenden Anthocyane, die in der blauen Schale stecken, unterstützen den Körper beim Abbau von freien Radikalen. Dazu enthalten die blauen Beeren wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und waren selbst Hildegard von Bingen bereits als medizinische Heilpflanze bekannt. Neben Vitamin C und E stecken Gerbstoffe in den blauen Beeren, die im Ruf stehen, die Verdauung anzukurbeln.

Einkauf und Lagerung: Frische Heidelbeeren erkennt man an der gleichmäßig blauen Farbe, einer prallen Schale und einer leichten Pelzschicht. 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.

Tipp: Heidelbeeren einfach portionsweise einfrieren, dann haben Sie immer die richtige Mengen Beeren parat.

Im Sommer ernten, im Winter essen

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. Amerikanischen Studien zufolge enthalten frische und gefrorene Erd- und Himbeeren sogar die gleiche Menge an wichtigen Antioxidanti- en. Und ein weiterer Vorteil: Tiefgekühltes lässt sich bequem und ohne viel Aufwand zubereiten – vor allem, wenn man folgende Empfehlungen berücksichtigt:

- Die Kühlkette nicht oder möglichst nur kurz unterbrechen. D.h. Tiefkühlprodukte am besten immer erst am Ende des Einkaufs in den Wagen packen und anschließend in einer Isoliertasche transportieren.
- Tiefgefrorenes Beerenobst im Kühlschrank auftauen lassen ... und 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 / shutterstock / Tanya Sid
Heidelbeeren



© BVE0 / shutterstock / New Africa
gefrorene Beerenvielfalt

Rezept-Tipp:

Beeren-Poptails oder Prosecco mit Beeren-Cubes

Verführerisches Farbenspiel für heiße Tage und ein überraschend anderer Apéritif!

Zutaten für 8 Personen:

- 1 Flasche Prosecco
- 3-4 Stängel Minze
- 125 g Blaubeeren
- 125 g Himbeeren
- Eisförmchen, Eiswürfel und -kugelformen aus Silikon

Zubereitung Apéritif-Poptails:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 10 min. + Einfrierzeit

- Blau- und Himbeeren in die Förmchen füllen.
- Die Förmchen mit Prosecco auffüllen. Den Deckel aufsetzen und die Holzstäbchen in die Form schieben. Alles für mindestens 12 Stunden tiefkühlen.

Zubereitung Berry-Cubes:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 10 min. + Einfrierzeit

- Blau- und Himbeeren in runde und eckige Eiswürfelrahmen füllen. Mit Prosecco auffüllen, ins Gefrierfach legen und bei Bedarf für den Apéritif verwenden.
- Dazu Prosecco in schöne, bauchige Gläser füllen und die großformatigen Beeren-Cubes und -Kugeln reingeben. Mit einem Stängel Minze und einem Himbeer-Blaubeer-Spieß dekorieren – **und genießen!**



© BVE0 / E. Schickedanz, A. Neumann
Beeren-Poptails



© BVE0 / E. Schickedanz, A. Neumann
Beeren-Poptails



© BVE0 / E. Schickedanz, A. Neumann
Prosecco mit Beeren-Cubes



© BVE0 / E. Schickedanz, A. Neumann
Prosecco mit Beeren-Cubes





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 / E. Schickedanz, A. Neumann
Prosecco mit Beeren-Cubes



© BVEO / E. Schickedanz, A. Neumann
Beeren-Poptails

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