



Pressemitteilung

Beerenstark – 7 Dinge, die alle Beeren-Fans über ihre Lieblingsfrüchte wissen sollten

Berlin, 02. Juni 2016. Ob rot oder schwarz, süß oder säuerlich, groß oder klein – im Sommer ist die Auswahl an frischen und regionalen Beeren besonders groß. Dass die kleinen Früchte lecker, gesund und in der Küche vielfältig einsetzbar sind, erklärt sich von selbst. Doch was nur die wenigsten wissen: Einige der beliebten Beeren sind streng genommen gar keine Beeren. Die BVEO hat 7 spannende Fakten rund um die kleinen Früchtchen zusammengestellt.

1. Nicht alle Beeren sind Beeren

Bei den Beerenfrüchten unterscheidet die Botanik zwischen Schließ- und Sammelfrüchten. Als echte Beerenfrüchte werden nur die Schließfrüchte bezeichnet. Ihre Samen sind auch im vollreifen Zustand vom Fruchtfleisch umhüllt. Das ist beispielsweise bei Johannisbeeren und Blaubeeren der Fall. Befinden sich die Samen stattdessen auf der äußeren Oberfläche, handelt es sich um eine Sammelfrucht. Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren sind somit zumindest aus botanischer Sicht keine echten Beerenfrüchte. Aufgrund ihrer Eigenschaften werden sie im allgemeinen Sprachgebrauch trotzdem als Beerenobst bezeichnet.

2. Es gibt sie auch in weiß

Köstlich säuerliche rote und schwarze Johannisbeeren erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie sorgen sowohl pur als auch in Kuchen und Desserts für großen Genuss. Noch nicht ganz so bekannt ist die weiße Johannisbeere. Sie schmeckt etwas süßer als ihre roten Schwestern.

3. Handverlesen

Himbeeren haben ein besonders zartes Fruchtfleisch. Daher reagieren die süßen Früchte sehr empfindlich auf Druck. Damit es bei der Ernte nicht zu Schäden an den Beeren kommt, werden sie ausschließlich per Hand geerntet. Tipp: Bei der Lagerung von Himbeeren darauf achten, dass sie vorsichtig und locker nebeneinander gelegt werden. In einer Schale im Kühlschrank halten sie sich so bis zu drei Tage.

4. Beeren sind hervorragende Vitaminlieferanten

Nie war das Decken des Vitamin C Tagesbedarfs einfacher und leckerer als mit Beeren. Beispielsweise reichen bereits 150 bis 200 Gramm Erdbeeren aus, um den Körper 24 Stunden lang mit ausreichend Vitamin C zu versorgen. Daneben enthalten die süßen Früchte auch viele andere gesunde Nährstoffe. Brombeeren sind zum Beispiel der größte Provitamin-A-Spender unter den Beeren. Besonders praktisch: Die

leckeren Vitaminlieferanten müssen vor dem Verzehr nicht aufwändig geputzt, geschält und zubereitet werden.

5. Heidelbeeren erfreuen sich immer größerer Beliebtheit

Die Anbaufläche für Heidelbeeren, die auch Blaubeeren genannt werden, ist in Deutschland in den vergangenen 10 Jahren um fast 80 Prozent gestiegen. Auf einer Gesamtfläche von 2.480 Hektar konnten 2015 rund 12.000 Tonnen Heidelbeeren deutscher Erzeuger geerntet werden. Wie wäre es also beim nächsten Frühstück mit einem leckeren, selbst gemachten Heidelbeer-Joghurt?

6. Es kommt nicht auf die Farbe an

Je dunkler die Beere desto intensiver ihr Aroma? Falsch! Die Farbe der Frucht gibt nicht immer Auskunft über ihren Geschmack, denn die Farbintensität variiert von Sorte zu Sorte. Während manche Erdbeeren im hellroten Zustand schon ihr volles Aroma entwickelt haben, sind andere erst dann reif, wenn sie tiefrot sind. Somit sind dunkelrote Erdbeeren nicht unbedingt süßer und hellere nicht zwangsläufig säurehaltiger.

7. Auch in den Stielen steckt Gutes drin

Wer erfrischenden Johannisbeersaft herstellen möchte, kann die Stiele ruhig mit in den Topf geben. Denn sie enthalten Gerbsäure und geben dem Fruchtsaft besonders viel Aroma. Einfach Johannisbeeren in einen großen Topf geben, mit dem Stampfer zerdrücken, einen Liter Wasser hinzugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Sieb auffangen und den Saft mit etwas Zucker erneut aufkochen lassen. Schaum gegebenenfalls abschöpfen, den Saft in Flaschen geben, abkühlen lassen und genießen.

Rezept-Tipp: Süße Pizza mit Erdbeeren und Erdbeereis



8 – 10 Personen

(Für 4 kleine Pizzen á ca. 20 cm Ø)

Stufe: mittel

Zubereitungszeit: 90 min

Teigruhe und Frieren: mind. 90 min

Zutaten für das Eis:

150 g Erdbeeren

40 g Puderzucker

1 TL Vanillezucker

60 g Joghurt

125 ml Sahne

**Zutaten für den Belag:**

500 g Erdbeeren
2-3 EL Puderzucker
1 TL Zitronensaft
150 g Himbeeren
200 g Mascarpone
1 Eigelb
2-3 EL Sahne
2 TL Zucker
24 Marshmallows, ca. 150 g
Minze, zum Garnieren
Puderzucker

Zutaten für den Teig:

10 g frische Hefe
1 TL Zucker
250 g Mehl
50 g Hartweitemehl
1 TL Salz
Mehl, zum Arbeiten
2 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion:

Für 8 Portionen:
Kcal: 457
kJ: 1922
EW: 7,6 g
KH: 57 g
F: 21 g
BE: 5
Chol. : 80 mg
Bst. : 3,8 g

Zubereitung:

Für den Teig die Hefe mit dem Zucker, 2-3 EL Mehl und ca. 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Etwa 15 Minuten quellen lassen. Übriges Mehl mit Grieß und Salz mischen. Das Hefewasser zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig noch Mehl oder Wasser ergänzen. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Für das Eis die Erdbeeren waschen, putzen und mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft pürieren. Den Joghurt unterrühren. Die Sahne steif schlagen. Die Erdbeercreme mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend in der Eismaschine ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen oder im Tiefkühler mindestens 4 Stunden frieren lassen, dabei anfangs alle ca. 30 Minuten kräftig durchrühren, damit sich keine zu großen Kristalle bilden.

Für den Pizzabelag die Erdbeeren waschen und putzen. 350 g in Scheiben schneiden (oder kleine Beeren ganz belassen). Übrige Beeren mit dem Puderzucker und Zitronensaft fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeeren verlesen und nur wenn nötig abbrausen und trocken tupfen. Den Mascarpone mit dem Eigelb, Sahne und Zucker glatt rühren.

Den Backofen mit zwei eingeschobenen Backblechen auf 220°C Umluft vorheizen. Den Teig vierteln und jeweils zu runden Fladen à ca. 20 cm Durchmesser formen, dabei den Rand etwas dicker belassen. Mit dem Öl bestreichen und je zwei Pizzen auf einen Bogen Backpapier geben. Im Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.

Die Pizzen herausnehmen und die Mascarponecreme, Erdbeerscheiben, Himbeeren und Marshmallows darauf verteilen. Etwa 10 Minuten fertig backen. Die fertigen Pizzen aus dem Ofen nehmen. Jeweils 1 Kugel Erdbeereis darauf setzen, mit der Erdbeersauce beträufeln und mit Minze garnieren. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



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

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Hannah Schnetter

Tel. 0221-56938-125

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>