



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Frisch verliebt in alle Beeren

Erdbeeren gibt es bereits überall. Und auch die Saison für Heidelbeeren, Himbeeren, Stachel- und Johannisbeeren startet bald. So beginnt sie wieder: unsere alljährliche Liebe zu diesen köstlichen Früchten.

Straelen, 23.5.2023

Die Freiland-Saison ist eröffnet! Und das lässt das Herz vieler Beeren-Fans höherschlagen. Ob auf dem Wochenmarkt, am kleinen Stand am Straßenrand, im Bauernladen oder im Supermarkt: überall können wir jetzt frische Erdbeeren kaufen. Wie in jedem Jahr wurden die roten Früchte aus regionalem Anbau sehnsüchtig erwartet. Hauptanbauregionen für Freiland-Erdbeeren sind bei uns das Rheinland, der Südwesten Deutschlands sowie Norddeutschland, geschützter Anbau insbesondere unter Glas findet flächendeckend in ganz Deutschland statt. Von den über 300 bekannten Erdbeer-Sorten wird hierzulande natürlich nur ein Teil angebaut. Aber es gibt 1000 gute Gründe, sie jetzt frisch zu genießen.

Zum Start in die Saison begegnet man Frühsorten wie z.B. der „Clery“. Ihre tiefrote Frucht ist aromatisch, süß und saftig. Die hierzulande bekannteste Sorte ist „Elsanta“, sie schmeckt köstlich süß, ist eher mittelgroß und in der Farbe etwas heller als Clery. Großer Nachfrage erfreut sich zudem „Lambada“, eine zarte Frucht, die süß und aromatisch ist. Aber auch „Korona“, „Darselect“, „Sonata“ und viele weitere Sorten sorgen dafür, dass die Menschen alle Jahre wieder schockverliebt in ihre Erdbeeren sind. Ihr köstlicher Geschmack – auch in Kuchen, Desserts und Co. – ist einfach unwiderstehlich. Köstlich sind z.B. Erdbeerknödel in Joghurtcreme, bei denen die Früchte ihre ganze Frische ausspielen.

Die Liebe zu Erdbeeren ist zum Glück auch richtig gesund. Sie enthalten mehr Vitamin C als Orangen. 200 Gramm von ihnen decken unseren durchschnittlichen Tagesbedarf an diesem Power-Vitamin ab. Erdbeeren werden außerdem positive Effekte auf Herz und Kreislauf nachgesagt. Diese





gesundheitlichen Vorteile teilen sie mit den anderen Beeren. Was diese allerdings von der Erdbeere unterscheidet, ist ihre botanische Herkunft. Denn – viele wissen das schon – die Erdbeere ist eigentlich eine Sammelnussfrucht. Botanisch gehört sie zu den Rosengewächsen (Rosaceae).

Die Heidelbeere, deren Saison Ende Juni beginnt, stammt aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) – woraus sich auch ihr Name ergibt.

Allerdings ist sie auch unter vielen anderen Namen bekannt: Blaubeere, Mollbeere, Staulbeere oder Heubeere sind nur einige der regional oft unterschiedlichen Bezeichnungen für sie. Aber unabhängig von ihrer botanischen Herkunft und ihren vielen Namen: die Heidelbeere wird hierzulande immer beliebter. Bis zum Ende ihrer Saison im September kann man die regionalen Freilandfrüchte jetzt wieder im Müsli, Joghurt, Salat, Smoothie oder Kuchen genießen. Wie die meisten Beeren sollte man sie frisch verarbeiten. Dann können sie auch ihre ganze gesundheitliche Kraft entfalten. Denn die blauen Kügelchen gelten als echtes Superfood: Provitamin A, Vitamin C, Vitamin E sind darin ebenso enthalten wie sogenannte Anthocyane, die zum Zellschutz beitragen sollen.

Himbeeren haben diesen Inhaltsstoff neben weiteren Antioxidantien ebenfalls an Bord. Den süßen kleinen Früchten werden zudem positive Wirkungen auf Blutzuckerspiegel, Darmgesundheit und Immunsystem nachgesagt. Auch sie schmecken frisch am besten, zumal sie sehr empfindlich sind und sich lediglich zwei bis drei Tage im Kühlschrank halten – das allerdings nur, wenn keiner weiß, dass sie dort sind. Denn auch bei Himbeeren gilt: Wer sie sieht, ist gleich frisch verliebt und möchte sie sofort genießen. Die Saison für regionale Freiland-Himbeeren reicht hierzulande von Juni bis August, je nach Witterungsbedingungen. Auf jeden Fall ist sie wie bei allen Beeren viel zu kurz! Man sollte sie ganz schnell nutzen, um einen Raspberry Smash zu genießen, einen herrlich erfrischenden Sommerdrink. Hervorragend schmecken Himbeeren natürlich frisch oder auch in Kuchen und Desserts.

Wer seine Liebe zu Beeren jetzt so richtig ausleben möchte, der kann sich in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegruende.de inspirieren lassen. In den köstlichen Rezepten von Ernährungsprofis und angesagten Foodblogs finden sich Ideen für die ganze





Beeren-Welt: ob Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannis- oder Stachelbeeren. Ihre Genusscommunity hält die Initiative auch auf den sozialen Kanälen Instagram und Facebook immer mit frischen Rezeptvorschlägen und Informationen rund um Obst und Gemüse auf dem Laufenden.

Headline: 30 Zeichen, Subline: 205 Zeichen,

Fließtext: 62 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.274 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/s/ikmvp0186xlnupm/PM23_TGG_Beeren.docx?dl=1





Bild 1+2: Erdbeeren schmecken frisch genauso gut wie in köstlichen Knödeln mit Joghurtcreme

Bild 1+2: © HeyFoodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/s/xw7zk0hg9r7e22p/PM23_TGG_Beeren_B1%2B2.zip?dl=1



Bild 3: Der alkoholfreie Raspberry Smash ist ein erfrischender Sommerdrink.

Bild 4: Blaubeeren, Johannisbeeren und Himbeeren versüßen uns den Sommer.

© Foodistas / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/10ekbstfwnn00d9/PM23_TGG_Beeren_B3.jpg?dl=1

Download:

https://www.dropbox.com/s/hhsv60i0wtk7bvm/PM23_TGG_Beeren_B4.jpg?dl=1





Erdbeerknödel mit Joghurtcreme

Zutaten

Für die Knödel:

- 8-10 Erdbeeren (je nach Größe)
- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 60 g weiche Butter
- 250 g Quark (Magerstufe)
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Für die Nussbrösel:

- 75 g Semmelbrösel
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 50 g Butter

Für die Joghurtcreme:

- 200 g Sahnejoghurt
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

Außerdem:

- Puderzucker
- frische Erdbeeren zum Servieren





Zubereitung:

Für die Knödel die Erdbeeren waschen und den Stielansatz entfernen. Mehl, Ei, Butter, Quark, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weich, aber trotzdem gut zu verarbeiten sein. Sollte er zu sehr kleben, einfach noch etwas Mehl zugeben.

Den Teig in 8-10 Stücke teilen (je nach Größe der Erdbeeren). Je ein Teigstück mit bemehlten Händen flachdrücken. Eine Erdbeere in die Mitte legen, den Teig zusammenfalten und zwischen den Händen zu Knödeln rollen. Die fertig geformten Knödel mit etwas Abstand auf einen bemehlten Teller legen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Knödel im siedenden (nicht kochenden) Wasser ca. 10 Minuten garen. Wenn sie oben schwimmen, sind die Knödel fertig.

In der Zwischenzeit für die Nussbrösel alle Zutaten in eine Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren anrösten. Anschließend vom Herd nehmen und kurz beiseitestellen. Für die Joghurtcreme alle Zutaten verrühren.

Die fertigen Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und noch warm in den Nussbröseln wälzen. Mit der Joghurtcreme auf Tellern anrichten und mit Puderzucker und frischen Erdbeeren servieren.

Tipp: Die Knödel sollten nach dem Rollen möglichst zügig weiterverarbeitet werden. Liegen sie zu lange, weicht der Teig durch.





Alkoholfreier Raspberry Smash

Zutaten für 4 Drinks:

- 250 g frische Himbeeren
- 400 ml Himbeersaft (alternativ Kirschsafte)
- einige Zweige frischer Thymian
- 4 TL Agavendicksaft
- 400 ml Zitronenlimonade
- Saft einer Limette
- Eiswürfel

Zubereitung:

2/3 der Himbeeren in einen Shaker oder eine Flasche geben. Limettensaft, Thymian und Agavendicksaft dazugeben und alles gut schütteln. Nun Eiswürfel auf vier Gläser verteilen und zu gleichen Teilen mit der Himbeermischung, dem Himbeersaft und der Zitronenlimonade auffüllen.

Anschließend mit Thymianzweigen, Limettenscheiben und frischen Himbeeren garnieren und genießen.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

