



## Pressemitteilung

### Süßer Sommertraum: Beeren

**Sie sind erfrischend, leicht bekömmlich und gesund – Beeren. Die kleinen Sommerdelikatessen stehen ab Juni hierzulande auf dem Speiseplan. Dann versüßen sie wieder Kuchen, Müsli oder Salat. Vor allem aus Heidel- und Stachelbeeren lassen sich leckere Gerichte zaubern. Im vergangenen Jahr wurden die heimischen Früchte auf einer Fläche von insgesamt rund 2.054 Hektar\* angebaut.**

**Berlin, 17. Juli 2013.** Heidelbeeren und Stachelbeeren sind die Stars des Sommers. Die kleinen Leckerbissen sind nicht nur besonders aromatisch und schön anzusehen, sondern enthalten auch jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe. Auf Gesundheit und Wohlbefinden wirken sie sich daher besonders positiv aus.

#### **Heidelbeeren: Blaues Geschmackswunder**

Heidelbeeren kommen nach Erdbeeren am zweithäufigsten auf den Tisch der Deutschen. Die Vitaminbomben können im Kühlschrank bei etwa null Grad bis zu zwei Wochen lang aufbewahrt werden. Die tiefblauen Kugeln enthalten viele Gerb- und Mineralstoffe, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken können. Heidelbeeren helfen in getrockneter Form besonders bei Verdauungsbeschwerden. Bei Gicht, Rheuma, Blasenschwäche oder Zahnfleischentzündungen kommen am besten ihre Blätter in Form von Tee zum Einsatz. Diese enthalten den Blutzuckersenkler Glukochinon und haben so auch eine positive Wirkung bei diabetischen Erkrankungen.

#### **Stachelbeeren: Raue Schale, süßer Kern**

Auch Stachelbeeren sind bei den Deutschen sehr beliebt. Die kugeligen, leicht ovalen Früchte gibt es in ungefähr 150 verschiedenen Sorten. Sie sind etwa kirschgroß und besitzen eine grünlich-weiße, goldgelbe oder rote Färbung. Je nach Sorte haben sie eine glatte oder behaarte, eine feine oder feste Schale. Frische Stachelbeeren sind prall, straff und süß. Sie liefern viele wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, die satt machen, die Darmtätigkeit anregen und den Cholesterinspiegel senken. Da sie nur rund 40 Kalorien pro Gramm besitzen, sind Stachelbeeren die perfekte Süßigkeit auf dem Weg zur Bikinifigur.

#### **Sommersüße Beerenträume**

Während Stachelbeeren vor allem in der klassischen Variante als Marmelade oder im Kuchen punkten, bringen Heidelbeeren im Sommer vor allem als leckerer Smoothie die ersehnte Erfrischung. Mit Joghurt oder Buttermilch stellen sie den idealen Durstlöcher dar. Die blauen Leckerbissen verleihen aber auch Speisen den richtigen Pepp. So machen sie sich in



Quarkspeisen, Pancakes oder Muffins besonders gut. Herzhaft schmecken Heidelbeeren vor allem im Römersalat mit Gorgonzola, Weißbrot und Nudeln.

### **Schon gewusst?**

- Das größte Anbaugebiet für Heidelbeeren liegt in Niedersachsen (1.269 Hektar), für Stachelbeeren in Baden-Württemberg (120 Hektar).
- Rund 8.843 Tonnen Heidelbeeren und 995 Tonnen Stachelbeeren wurden im vergangenen Jahr geerntet.
- Heidelbeeren sind besonders im Nordwesten der Republik beliebt, dort werden sie am meisten gegessen. In Süddeutschland hingegen sind Stachelbeeren besonders gefragt.

\* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2013

### **Rezept-Tipp: Beerentarteletts mit Stachelbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren**



**Zubereitungszeit:** 90 min  
**Schwierigkeitsgrad:** mittel

#### **Zutaten (Für 6 Törtchen, à ca. 10 cm Durchmesser):**

Für die Creme  
1/2 Vanilleschote  
250 ml Milch  
3 Eigelbe  
50 g Zucker



Für den Teig

150 g Mehl

50 g Zucker

1 Msp. Salz

75 g kalte Butter

1 Eigelb

Butter, für die Form

Mehl, zum Arbeiten

getrocknete Hülsenfrüchte, zum Blindbacken

Für den Belag

125 g rote Stachelbeeren

125 g Heidelbeeren

125 g schwarze Johannisbeeren

125 g rote Johannisbeeren

2 EL Zucker

2 EL Vanillezucker

### **Zubereitung:**

1. Für die Creme die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark heraus schaben und mit der Vanilleschote in die Milch rühren und aufkochen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel cremig schlagen. Die heiße, nicht mehr kochende Milch langsam in die Eigelbcreme rühren, alles zurück in den Topf geben. Auf kleiner Flamme unter ständigem Schlagen einmal aufwallen lassen. Die Vanillecreme unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Die Vanilleschote wieder entfernen.

2. Für den Teig das Mehl mit dem Zucker und dem Salz mischen und auf die Arbeitsfläche häufeln. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden, um die Mulde herum verteilen, das Eigelb in die Mulde geben und sämtliche Zutaten mit dem Messer gut durchhacken, so dass kleine Teigkrümel entstehen. Mit den Händen rasch zu einem Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.

3. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Tartelettförmchen ausbutteren. Den Teig in 6 Teile teilen, zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils etwas größer als die Formen ausrollen. Die Förmchen damit auskleiden und einen Rand formen. Backpapier in passende Stücke schneiden, in die Förmchen legen und mit den Hülsenfrüchten beschweren. Im Ofen 15-20 Minuten backen. Danach das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen und die Tarteletts auskühlen lassen. Die Vanillecreme auf die Törtchen verteilen und 1-2 Stunden kalt stellen.

4. Die Beeren abbrausen und trocken tupfen (nach Belieben von den Rispen zupfen). Die roten und die schwarzen Beeren separat miteinander vermischen. Jeweils 1 EL normaler



Zucker und Vanillezucker untermischen. Drei Törtchen mit schwarzen Beeren und drei mit roten Beeren belegen und servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 390

kJ: 1634

Kohlenhydrate: 47 g

Eiweiß: 8,2 g

Fett: 18 g

BE: 4

### **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- und Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

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