

Kleine Früchte, große Wirkung: Power durch Beeren-Smoothies

Beeren sind gesund – in jeder Form und Farbe – und als fruchtig-frischer Beeren-Smoothie ein sommerlicher Hochgenuss!

Berlin, 20. Juni 2017. Farbe bekennen! Die leckeren Früchte versüßen den Speiseplan und sind ein gesunder Trend in der Küche. Im vergangenen Jahr wurden in Deutschland rund 178.000 Tonnen Erdbeeren, 19.500 Tonnen Heidelbeeren, 10.800 Tonnen Himbeeren, 5.200 Tonnen Johannisbeeren, 1.200 Tonnen Brombeeren und 810 Tonnen Stachelbeeren verzehrt.*

Von der „Königin der Beeren“, der Erdbeere, kaufte 2016 jeder Deutsche etwa 2,2 Kilogramm – rund die Hälfte davon stammte dabei aus heimischem Anbau. Vor allem aus Niedersachsen (24%), Baden-Württemberg (18%) und Nordrhein-Westfalen (18%). *

Heidelbeeren, mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 240 Gramm in 2016, haben in den letzten zehn Jahren einen regelrechten Raketenstart hingelegt. Der Verbrauch der blauen Beeren hat sich mehr als verdreifacht und auch die Anbaufläche ist um fast 80% auf 2.480 Hektar gestiegen – vor allem im Dreieck zwischen Hannover, Bremen und Hamburg.*

Wer aber zu wissen glaubt, was genau eine gesunde Beere ist, wird überrascht sein...

... denn das ist eine ganz harte Nuss!

Botanisch gesehen sind Erdbeeren keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind nämlich die kleinen gelben Körner auf der Oberfläche. Sie werden Nüsschen genannt. Und auch sonst unterscheidet sich der Begriff „Beere“ in der Botanik deutlich von unserem umgangssprachlichen Verständnis. Für den Botaniker sind tatsächlich auch Bananen, Melonen und Kürbisse Beeren! Denn unter botanischen Gesichtspunkten ist eine Beere, eine aus einem Fruchtknoten hervorgegangene „Schließfrucht“, bei der die komplette Fruchtwand saftig oder fleischig ist. Deshalb – Überraschung! – zählen auch Gurken und die Früchte vieler Nachtschattengewächse wie Tomaten, Paprika oder Auberginen zu den Beeren. Die uns geläufigen Beeren wie Stachel-, Johannis-, Brom- oder Himbeeren sind für den Botaniker schlicht „Beerenobst“.

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

Alle Rezepte zum downloaden:

www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Beeren – die unterschätzten Power-Früchte!

Sie enthalten nicht nur viele Vitamine: Sie pushen auch noch 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.

Heidelbeeren – oder auch Blaubeeren – enthalten besonders viel Anthocyan, weshalb ihnen eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird.

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Zitronen! 100 g frische Erdbeeren decken 87% des Tagesbedarfs an Vitamin C ab. Außerdem haben sie einen hohen Gehalt an Kalzium, Folsäure, Kalium, Eisen und Phosphor.

Brombeeren enthalten viel Kalium, Kalzium und Magnesium, allesamt wichtige Nährstoffe für Knochen und Muskeln.

Ob rot oder schwarz: Johannisbeeren enthalten neben Kalium, Kalzium und Eisen sehr viel Vitamin C. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts sind sie außerdem verdauungsförderlich. Dazu sind die roten und schwarzen Beeren über die in den Kernen enthaltene Gamma-Linolensäure Lieferant von gesunder, dreifach ungesättigter Omega-6-Fettsäure.

Himbeeren enthalten 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.



© BVEO



© BVEO/Himbeer-Aprikosen-Smoothie

You are berry special to me!

3 köstlich-erfrischende Smoothie-Rezepte:

1. Himbeer-Smoothie mit Aprikosen und Johannisbeeren

Zutaten für ca. 500 ml

- 2 Handvoll Himbeeren • 2 Handvoll Johannisbeeren • 2 Aprikosen
- 250 ml Mandelmilch (wer mag, nimmt gesüßte Mandelmilch)

Zubereitung

Himbeeren und Johannisbeeren verlesen und waschen. Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und gemeinsam mit der Mandelmilch, den Himbeeren und Johannisbeeren in den Mixer geben. Solange fein pürieren, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. Nach Belieben kann der leckere Smoothie noch mit etwas Honig oder Ahornsirup gesüßt werden. Frisch genießen!

2. Brombeer-Blaubeer-Smoothie mit Kirschen und Mandelmilch

Zutaten für ca. 500 ml

- 1 Handvoll Blaubeeren und Brombeeren • 2 Handvoll Brombeeren
- 2 Handvoll Kirschen • 250 ml Mandelmilch (wer mag, nimmt gesüßte Mandelmilch)

Zubereitung

Beeren verlesen und waschen. Kirschen waschen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und gemeinsam mit den Beeren und der Mandelmilch in den Mixer geben. Den Mixer auf höchster Stufe für ein paar Minuten pürieren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, damit der Smoothie flüssiger wird. Nach Belieben kann der leckere Smoothie noch mit etwas Honig oder Ahornsirup gesüßt werden. Wer die kleinen Kerne der Brombeeren und Blaubeeren nicht mag, kann den fertigen Smoothie noch durch ein Sieb streichen. Frisch genießen!

3. Fruchtiger Beeren-Smoothie mit Pfirsich und Joghurt

Zutaten für ca. 500 ml

- 1 ½ Handvoll Himbeeren • 1 ½ Handvoll Brombeeren
- 1 Handvoll Erdbeeren • 1 Pfirsich • 5 EL Natur-Joghurt • nach Bedarf etwas Wasser

Zubereitung

Beeren verlesen, waschen. Pfirsich waschen, halbieren, Kern entfernen und gemeinsam mit den Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren in den Mixer geben. 5 EL Natur-Joghurt hinzugeben und alles fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Nach Belieben kann der leckere Smoothie noch mit etwas Honig oder Ahornsirup gesüßt werden. Frisch genießen!

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

*Quelle: Agrarmarkt Informationsgesellschaft / Statistisches Bundesamt 2017

**Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

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).



© BVEO/Brombeer-Blaubeer-Smoothie



© BVEO/Pfirsich-Smoothie



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und 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.

Pressekontakt:

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