

## Erntezeit für heimische Beeren – Jetzt gibt es den Extrakick für die Gesundheit

(GMH) Sie sind klein, saftig, sehr aromatisch und ausgesprochen gesund: Strauchbeeren aus deutscher Produktion haben jetzt Saison. Die Ernte ist immer noch reine Handarbeit, denn Beeren sind empfindliche Früchte, die mit großer Sorgfalt behandelt werden müssen. Vor allem Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren sind jetzt aus deutschem Anbau erhältlich. Sie sind ein besonderes Geschmackserlebnis und geben einen Extrakick für die Gesundheit.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Behutsam von Hand geerntet: Beerenobst aus heimischen Anbau hat nun Saison.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/07/GMH\\_2017\\_28\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/07/GMH_2017_28_01.jpg)

### Schonend per Hand geerntet

Wer frische Beeren aus heimischem Anbau kauft, tut sich also etwas Gutes. Die Früchte werden in den Sommermonaten reif geerntet und enthalten deshalb besonders viele gute In-



haltsstoffe wie die Vitamine C, A, B1, Eisen und Kalzium. Wie eh und je pflücken die deutschen Obstanbauer und ihre Erntehelfer die druckempfindlichen Beeren schonend mit der Hand. Das ist arbeitsintensiv und hat seinen Preis. Denn es dauert wesentlich länger, beispielsweise ein Kilo Himbeeren zu pflücken als ein Kilo Äpfel. Damit es möglichst lange frisch bleibt, sollte Beerenobst am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wer die Früchte nicht tagfrisch direkt beim Obstbauern sondern im Supermarkt einkauft, greift deshalb am besten zu Früchten aus der Kühlung.

### **Fester Bestandteil gesunder Ernährung**

Zu echten Modefrüchten haben sich in den vergangenen Jahren Himbeeren und Heidelbeeren entwickelt. Sie sind – wie auch immer häufiger Brombeeren – für viele Menschen ein fester Bestandteil ihrer gesunden Ernährung geworden. Gut gekühlt dienen sie in der heißen Sommerzeit als ein erfrischender Snack für zwischendurch. Sie bereichern auch Müslis, geben einem Salat das gewisse Etwas. Über treue Fangemeinden verfügen auch Johannis- und Stachelbeeren mit ihrem unvergleichlichen Aroma und den vielen Vitaminen.

### **Selbstverarbeitet schmeckt es am intensivsten**

Ob Him-, Brom-, Johannis-, Heidel- oder Stachelbeeren, Sie alle machen den Kuchen zum Höhepunkt einer sommerlichen Kaffeetafel. Und lassen sich natürlich auch hervorragend zu Marmelade und Konfitüre verarbeiten. Wenn die Kerne in den Früchten dabei stören, kann die Fruchtmasse entweder durch ein Sieb streichen oder einfach pürieren. Die Arbeit lohnt sich, denn ein frisch gemachter Brotaufstrich schmeckt besonders fruchtig und intensiv. Auch eigene Herstellung von Beereneis, Smoothies und Milchshakes kommt zu Recht immer mehr in Mode. Denn selbsthergestellt enthalten diese Erfrischungen nur die gewünschten Zutaten.



-----  
**[Kastenelement]**

**Rezepttipp: Rote Grütze**

Eine elegante Verwendungsmöglichkeit für Beeren ist die typisch norddeutsche Rote Grütze. Dazu lassen sich neben Strauchbeeren auch Erdbeeren und Kirschen verarbeiten. Um den frischen Genuss über die Sommermonate hinaus zu haben, können die Früchte eingefroren und kurz vor der Verwendung aufgetaut werden. Die Zubereitung ist einfach:

**Zutaten (für 4 Personen):**

700 Gramm gemischte Beeren

300 Milliliter Wasser

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillepudding-Pulver

Nach Belieben: Vanilleschote, Zimtstange, Weißwein

**Zubereitung:**

Wasser und Zucker werden zum Kochen gebracht. Je nach Geschmack können eine halbe, aufgeschnittene Vanilleschote und ein Stück Zimtstange beigelegt werden und die Hälfte des Wassers durch Weißwein ersetzt werden. Die Hälfte der Früchte wird in der Flüssigkeit weichgekocht.

Währenddessen wird das Puddingpulver mit etwas Wasser angerührt, unter die Fruchtmasse gegeben und unter ständigem Rühren aufgekocht, bis die Masse beginnt, fest zu werden. Anschließend werden die restlichen Früchte untergehoben und die Rote Grütze abgekühlt. In Kombination mit Vanillesoße, Vanilleeis oder Sahne wird daraus ein sommerliches Dessert.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>