

DAS SIND DIE BEEREN



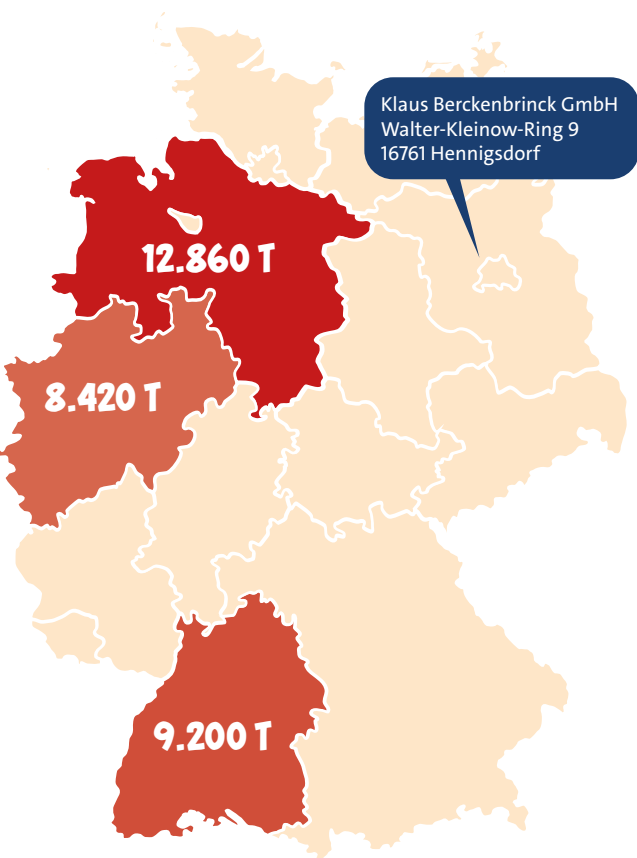
Beeren sind kleine, runde Früchte, die süß bis säuerlich schmecken. Sie wachsen im Sommer von Juni bis September an Sträuchern, z.B. in Gärten oder Wäldern.

Im Juni werden Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren reif. Im Juli kommen Stachel- und Brombeeren hinzu. Im August ist die Auswahl am größten und im September endet die Beerensaison.

Wenn Beeren reif sind und schmecken, sagt man, sie haben Saison. Wenn Beeren Saison haben, wachsen sie bei uns in Deutschland und sind regional. Dadurch müssen sie keine weiten Strecken zurücklegen, was die Umwelt schont. Frische Beeren, die es im Winter zu kaufen gibt, stammen dagegen meist aus anderen Ländern und haben einen langen Transportweg hinter sich.

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE ANBAUFLÄCHEN

Wir von Löwenzahn beziehen unsere Beeren von Berckenbrinck, einem regionalen Großhändler, der unter anderem Bio-Obst liefert.



Klaus Berckenbrinck GmbH
Walter-Kleinow-Ring 9
16761 Hennigsdorf

www.bmel-statistik.de

DIE INNEREN WERTE

Beeren enthalten in ihrer Saison besonders viele Vitamine und Mineralstoffe. Nach der Ernte werden sie meist nur gewaschen, bevor sie verkauft werden.

Ein Teil der Ernte wird direkt nach dem Pflücken eingefroren und als Tiefkühllobst verkauft. Durch das schnelle Einfrieren bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Tiefkühlbeeren sind deshalb auch außerhalb der Saison eine gute Wahl.



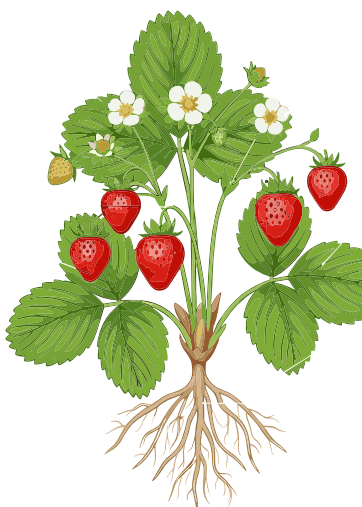
- Eisen & Vitamin C** stärken das Immunsystem und unterstützen die Blutbildung.
- Ballaststoffe** fördern eine gesunde Verdauung.
- Kalium** unterstützt Nerven- und Muskelfunktionen.
- Folsäure** trägt zur Zellteilung und zur normalen Blutbildung bei.

TOP SECRET

Wusstest du, dass Erdbeeren botanisch gesehen gar keine Beeren sind? Sie zählen zu den Nüssen, lösen aber keine Allergien aus.

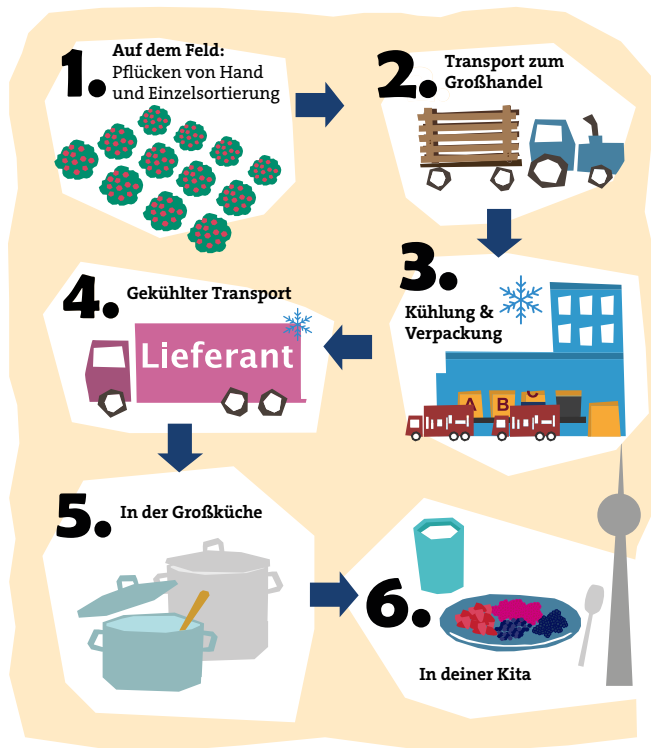
Erdbeeren wachsen nicht an Sträuchern, sondern an kleinen Pflanzen auf Feldern. Ihre Saison beginnt bereits im Mai.

Bevor man Beeren isst, sollte man sie immer gründlich waschen. Dafür füllt man eine Schüssel mit Wasser, gibt die Beeren hinein und lässt sie etwa eine Minute im Wasser schwimmen. Anschließend nimmt man sie vorsichtig heraus und legt sie zum Trocknen auf ein sauberes Tuch.



DU ÜBER

SO KOMMEN DIE BEEREN ZU DIR:



Beeren enthalten viel Wasser und sind sehr empfindlich. Deshalb können sie beim Transport leicht beschädigt werden oder schimmeln. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Beeren trocken und unversehrt sind.

Wenn frische Beeren gekauft werden, ist die beste Wahl die Bio-Beere, denn konventionell angebaute Erdbeeren werden häufig noch kurz vor der Ernte mit Pilzgift gespritzt, damit sie auf dem Transport nicht schimmeln.

Nimm eine Kühltasche mit, wenn du Tiefkühlbeeren kaufst. Dann tauen sie auf dem Weg nach Hause nicht auf, sonst werden sie nämlich schneller schlecht.

FrISChe Beeren sollten im Kühlschrank gelagert werden. Dabei sollte man nichts Schweres auf die empfindlichen Früchte stellen. Da Beeren schnell verderben können, sollte man sie möglichst bald verzehren.

TESTE DEIN WISSEN!

Wie viele dieser Fragen kannst du beantworten?

- > Wann haben Beeren in Deutschland Saison?
- > Warum sind Beeren aus der Region besser für die Umwelt?
- > Wie wäscht man Beeren richtig, bevor man sie isst?

BEERENGRÜTZE



ZUTATEN:

- 200g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 4 EL Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Speisestärke
- Optional: Joghurt oder Quark

ZUBEREITUNG:

- > Die Beeren mit 2 EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten erhitzen.
- > Zucker und Zimt dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.
- > Die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren. Das Stärkegemisch unter die heißen Früchte rühren und die Grütze nochmals kurz aufkochen lassen, bis sie andickt.
- > Die Beerengrütze vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Anschließend nach Belieben mit Joghurt oder Quark genießen.

NOCH MEHR SPANNENDE INFOS FINDET IHR HIER!



Löwenzahn

www.loewenzahn-catering.de | info@loewenzahn-catering.de

WAS WEISST

VERSCHIEDENE BEEREN



HIMBEEREN

Himbeeren bestehen aus vielen kleinen Fruchtkügelchen, die dicht aneinanderliegen. Sie sind rot bis rosa gefärbt und im Inneren hohl. Himbeeren schmecken besonders süß und haben nur eine leichte Säure.

Sie eignen sich gut als Snack, für Konfitüre oder im Joghurt. Himbeeren enthalten den Ballaststoff Pektin, der die Verdauung unterstützt.



JOHANNISBEEREN

Johannisbeeren sind kleine, runde Früchte mit einer glatten und glänzenden Haut. An der Unterseite jeder Beere befindet sich oft noch ein kleiner dunkler Rest der vertrockneten Blüte.

Johannisbeeren schmecken besonders säuerlich. Es gibt sie in verschiedenen Farben, zum Beispiel in Rot, Schwarz und Weiß. Sie eignen sich gut zum Backen oder als frische Zutat für Desserts.



STACHELBEEREN

Stachelbeeren sind kleine, runde bis ovale Beeren. Man erkennt sie an ihrer glasigen Schale mit den feinen Adern. Je reifer Stachelbeeren werden, desto süßer schmecken sie. Unreife Beeren eignen sich gut für Streuselkuchen, reife Stachelbeeren schmecken auch pur als frischer Snack.



BROMBEEREN

Brombeeren schmecken süß-säuerlich und haben eine leicht herbe Note. Wie Himbeeren bestehen sie aus vielen kleinen Fruchtkügelchen, die dicht aneinanderliegen.

Beim Wachsen verändern Brombeeren ihre Farbe: Zuerst sind sie grün, dann rot und schließlich dunkelviolett bis schwarz. Erst wenn sie dunkel gefärbt und weich sind, sind sie reif und können gegessen werden.

Brombeeren wachsen häufig an Hecken und am Wegesrand. Man kann sie roh genießen oder z.B. für Gebäck verwenden.



BLAUBEEREN

Blaubeeren sind pralle, runde Beeren mit einer blauen Schale. Nur die Schale ist blau gefärbt, das Fruchtfleisch im Inneren ist hell.

Sie schmecken je nach Sorte mild süß bis säuerlich. Blaubeeren passen besonders gut zu Joghurt oder Müsli.



ERDBEEREN

Erdbeeren gibt es in verschiedenen Größen und sogar in weißer Farbe. Sie schmecken süß bis leicht säuerlich.

Erdbeeren schmecken pur als frischer Snack, eignen sich aber auch gut zum Backen oder für Konfitüre.

