

# Steckbrief Beerenobst



## Saison

- Die meisten Beeren lassen sich in Deutschland in der Zeit zwischen **Mai und September** ernten
- **Erdbeeren:** Mai – Juli
- **Himbeeren, Johannisbeeren & Stachelbeeren:** Juni - August
- **Heidelbeeren:** Juni - September
- **Brombeeren:** Juli – Oktober
- **Holunderbeeren:** August – Oktober
- **Preiselbeeren:** August - Oktober

## Inhaltsstoffe

- **Vitamin A, C und E**
- **Mineralstoffe** wie **Calcium, Kalium, Magnesium** und **Zink**
- Enthalten **Flavonoide** und andere sekundäre Pflanzenstoffe mit zahlreichen gesundheitsförderlichen Wirkungen

## Empfehlung

Beerenobst am besten frisch in der Saison kaufen, da es sonst weite Transportwege hinter sich hat und eine schlechte Klimabilanz. Außerdem schmeckt frisch gepflücktes Obst am aromatischsten. Im Winter kann gut auf getrocknete, eingemachte oder auch tiefgekühlte Ware zurückgegriffen werden.

## Schon gewusst?

- Neben den bei uns heimischen Sorten, gibt es auch eine Vielfalt an Beerensorten außerhalb von Europa. Dazu zählen z.B. die **Açaï-Beere** aus Brasilien, die **Acerola-Beere** aus Mittel- und Südamerika, die **Aronia-Beere** aus Nordamerika oder die **Goji-Beere** aus China. Diese Beeren werden häufig als Superfrüchte bezeichnet, da sie besonders gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten sollen. Verlässliche wissenschaftliche Erkenntnisse fehlen dazu jedoch meist. Heimische Beeren bieten ebenso wertvolle Inhaltsstoffe und haben dazu keinen langen Transportweg hinter sich.
- In Deutschland sind Himbeeren und Heidelbeeren am beliebtesten mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von knapp 5kg im Jahr 2020.



# In der Küche: Beerenobst



## Lagerung

- Beeren sind extrem empfindlich und halten sich im Kühlschrank maximal **zwei bis drei Tage**
- Am besten nach dem Einkauf faulige Früchte direkt aussortieren und Beeren evtl. auf einem flachen Teller ausbreiten
- Erst direkt vor dem Verzehr waschen
- **Heidelbeeren** sind widerstandsfähiger und halten auch über 1 Woche

## Vorschläge zur Verwertung

- Die meisten Beeren eignen sich am besten zum **Rohverzehr**
- Püriert als Smoothie, Eis oder Fruchtsauce
- Einkocht als Marmelade oder Kompott
- Für Muffins, Kuchen oder Pfannkuchen

## Empfehlung

- Matschige aber noch nicht faulige oder schimmelige Beeren können gut sofort zu Smoothies oder Püree weiterverarbeitet werden. In einem sauberen Glas hält sich das wiederum 2-3 Tage im Kühlschrank. Auch für Marmelade eignen sich beschädigte Beeren noch gut.
- Wer größere Mengen an Beeren aufbewahren möchte, friert sie am besten ein. Damit das Gefriergut später nicht zusammenklebt, sollten die Früchte gut verteilt auf z.B. einem Tablett einzeln vorgefroren werden.

## Schon gewusst?

- Es gibt einige Beeren, die in rohem Zustand Giftstoffe enthalten und nur gekocht genießbar sind. Dazu gehören z.B. Holunderbeeren oder Hagebutten.
- Es gibt viele öffentlich zugängliche Beerensträucher, an denen man im Sommer z.B. Brombeeren, Johannisbeeren oder Holunder selber pflücken kann. Auf [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) sind viele von ihnen auf einer Karte verzeichnet.

