

Beerenobst

Süße Vielfalt entdecken

Beeren schmecken gut und liefern zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Damit schützen sie uns unter anderem vor Infektionen und Entzündungen und fördern einen gesunden Blutdruck.



Erdbeeren



Himbeeren



Brombeeren



Johannisbeeren

Sortenvielfalt

Beim Beerenobst hat die Erdbeere die größte Anbaubedeutung. Ergänzt wird das Beerenobstangebot mit Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren und Kulturheidelbeeren.

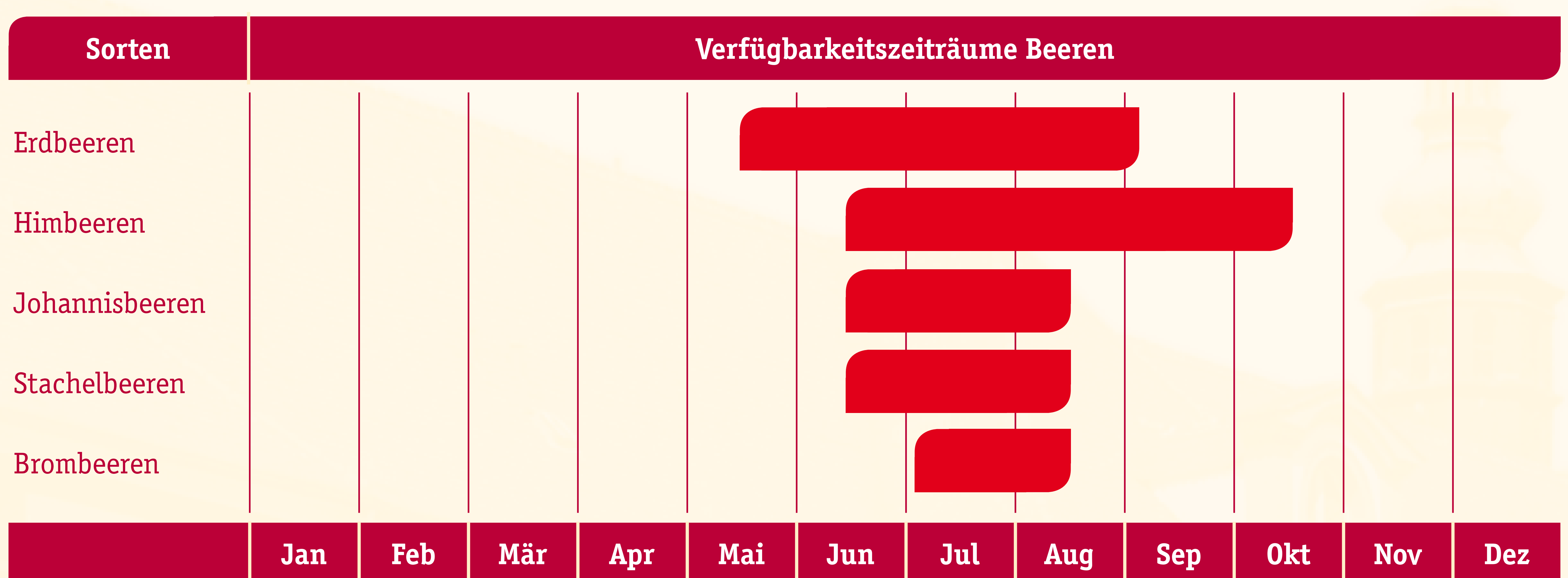
jährliche Erzeugung (t)

Obstart	2012	2013	2014	2015	2016
Erdbeere	4214	3062	3900	3043	2780
Himbeere	43	42	47	31	24
Johannisbeere	114	93	133	347	430
Heidelbeere	40	79	72	91	76

Quelle: Statistisches Landesamt des Freistaates Sachsen



Genuss hat seine Zeit - Saisonkalender für Beerenobst



Lebensmittel sind wertvoll: Verarbeitung von Beerenobst

Da die Beeren sehr empfindlich sind, ist eine schonende und rasche Verarbeitung wichtig. Hierbei gelten für alle Beerenliebhaber vier wichtige Obstregeln:

- Beim Einkauf ist auf pralle Früchte und trockene Schälchen zu achten, da die Beeren sehr druckempfindlich sind und nach Verletzung schnell schimmeln.
- Zum Säubern die Früchte nur kurz in stehendes Wasser tauchen und sofort auf ein Küchenpapier zum Abtropfen geben.
- Im Kühlschrank halten sich die frischen Beeren ein bis zwei Tage.
- Beerenobst lässt sich auch gut einfrieren. Dabei bleiben wertvoll Vitamine erhalten.

Vielfalt in der Küche - Verwendung von Beerenobst

FrISCHE Beerenfrüchte lassen sich vielfältig verwenden: Ob pur, als Milchshake, Früchtequark, Kuchenbelag, Bowle oder Rote Grütze. Doch nicht nur als Zutat für süße Speisen eignen sich Beeren optimal, in Salaten oder mit Fleisch und Geflügel ergeben sie außergewöhnlich schmackhafte Gerichte.



Gesunder Genuss - 5 am Tag



Gefördert durch



Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e.V. im Kloster St. Marienstern in Panschwitz Kuckau

www.ekz-marienstern.de

Die Erstellung der Schautafel erfolgte mit freundlicher Unterstützung des Sächsischen Staatsministeriums für Umwelt und Landwirtschaft.

Fotoquelle: Fotolia