



Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA



KANADAS WILDER SCHATZ

Presseinformation der Wild Blueberry
Association of North America



Weitere Informationen finden Sie auf
www.wildeblaubeeren.de

Eine Frucht zum Verlieben

In der weiten, ursprünglichen Landschaft im Osten Kanadas wachsen wilde Blaubeeren. Die kleinen blauen Früchte werden seit rund 150 Jahren von Familienbetrieben im Einklang mit der Natur geerntet. Die wilden Beeren (*Vaccinium angustifolium*) sind ein wahrer Schatz, der jedes Jahr im Sommer gehoben wird. Denn die Früchte lassen sich nicht konventionell anbauen. Kulinarisch und gesundheitlich sind die ungezähmten Wilden ein echter Gewinn.

Intensiver Geschmack mit Zusatznutzen

Während Kulturheidelbeeren überall auf der Welt wachsen, gedeihen wilde Blaubeeren nur in wenigen Regionen der Erde. Im Vergleich zu den Züchtungen überzeugt das Original durch einen intensiveren Fruchtgeschmack und durch ein stärker gefärbtes Fruchtfleisch.

Wilde Blaubeeren sind zwar klein, enthalten aber aufgrund des höheren Schalenanteils mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane. Die antioxidativ wirkenden Pflanzenfarbstoffe schützen die Körperzellen vor freien Radikalen.



Gleichzeitig sind wilde Blaubeeren mit nur 57 Kilokalorien pro 100 Gramm ein leichter Genuss. Sie liefern sättigende Ballaststoffe und enthalten die Vitamine C und A sowie Kalium, Phosphor und Magnesium.



Kleine Beeren mit vielen Namen

Heidelbeeren, Schwarzbeeren, Waldbeeren, Bickbeeren oder Blaubeeren – je nach Region und Dialekt tragen die kleinen Früchte unterschiedliche Namen. Alle Begriffe bezeichnen dieselbe Frucht.



Aus Kanada in die ganze Welt

Die Ernte beginnt Ende Juli und dauert vier bis sechs Wochen. Dafür nutzen die Erzeuger speziell entwickelte Erntemaschinen, die die Beeren vorsichtig von den Sträuchern kämmen. In manchen Regionen sind die Flächen, auf denen die Wildfrüchte wachsen, allerdings so uneben, dass die Blaubeeren per Hand geerntet werden müssen.

Anschließend wird die Ernte verlesen und gewaschen. 98 % der Früchte werden sofort einzeln, frei rollend tiefgefroren. Dank dieses besonders schonenden Gefrierverfahrens kleben sie nicht aneinander. Tiefgefroren exportieren die Kanadier die Früchte heute in über 30 Länder weltweit.



Foto: Vince Fleming

Kochen und Backen mit den Wildfrüchten



Wilde Blaubeeren aus Kanada gibt es in Deutschland als tiefgefrorene Beeren oder aus dem Glas. Besonders praktisch: Die Beeren verlieren eingefroren weder an Geschmack noch an Form oder Nährwert. Das Einfrieren steigert sogar die Verfügbarkeit der Antioxidantien, da die Eiskristalle die Struktur des Pflanzengewebes aufbrechen.

Die Beeren eignen sich als Zutat für die unterschiedlichsten Zubereitungsarten – von Aufstrich über Gebäck bis hin zur Zutat in herzhaften Füllungen, Saucen oder Dips. Je nach Bedarf können sie portionsweise aus der Verpackung entnommen und auch tiefgefroren sofort verwendet werden.

Einkaufstipp: Die meisten Hersteller verwenden die Verkehrsbezeichnung Heidelbeeren oder Waldheidelbeeren. Auf einigen Produkten weist das Siegel mit dem Ahornblatt auf die kanadische Herkunft hin. Wegen ihres ausgeprägten Fruchtaromas stecken wilde kanadische Blaubeeren außerdem in Beerenmischungen, Konfitüren, Joghurts und Eiscreme oder in Kuchen und Torten.

Overnight - Oats sind das perfekte Rezept für ein gehaltvolles Frühstück. Die Zutaten sind am Abend vorher im Nu angesetzt und laden morgens zum entspannten Genießen ein. Haferflocken mit griechischem Sahnejoghurt und tiefgefrorenen wilden Blaubeeren liefern schon am frühen Morgen schmackhafte Ballaststoffe und Vitamine. Denn besonders nach der Ruhephase in der Nacht brauchen Gehirn und Körper einen Energie - Kick.

Farbtupfer für gute Laune

Ein gesunder Start in den Tag muss nicht fade sein. Im Gegenteil! Wilde Blaubeeren zaubern neben wertvollen Ballaststoffen und Vitaminen viele kleine Farbtupfer aufs Frühstücksbuffet. Sogar Morgenmuffel kommen mit einem Frühstückssmoothie oder einer Früchtebowl schnell in Fahrt!

Smoothiebowl

Frühstücks - Smoothie

Overnight Oats Wild Blueberry

THEMA: FRÜHSTÜCK

Mit Soulfood in den Tag starten



Bohnen -Burger mit Brie und wilden Blaubeeren



Thunfisch - Blaubeercreme Sandwich

Gesund durch den Tag mit wilden Blaubeeren



Bulgur - Blaubeer - Gemüsemix

Wenn mittags der Magen knurrt, ist so mancher kurz davor zum nächstbesten Schokoladenriegel zu greifen. Wieder einmal. Das muss nicht sein! Eine praktische Salat - Bowl für unterwegs oder ein lecker belegtes Sandwich sind eine willkommene Alternative.

Cross-cultural Cuisine fürs Büro

Der nordafrikanisch inspirierte Bulgur-Blaubeer-Gemüsemix sättigt auf abwechslungsreiche Art und Weise. Paprika- und Auberginenwürfel, schwarze Oliven, Kirschtomaten, Mini - Mozzarella oder Feta gesellen sich zum Bulgur. Geschmacklich und optisch mischen wilde Blaubeeren und ein Zitronen - Olivenöl - Dressing den Gemüsemix ordentlich auf.

Köstliche Snacks – International inspiriert

Wer lieber ein handfestes Sandwich mag, greift zu einem Tramezzini mit Thunfisch - Blaubeercreme. Der italienisch angehauchte Vollkorn - Toast macht lange satt und ist mit zwei Aufstrichen aus einer Thunfischmayonnaise und einem Blaubeerschmand sowie Salatblättern und Gurkenscheiben eine kulinarische als auch optische Augenweide!



Obatzda mit wilden Blaubeeren

Wilde Blaubeeren zum Verschenken

Wer bei guten Freunden eingeladen ist, sucht oft nach einem Mitbringsel, das Freude macht. Kulinarische Geschenke sind kreativ und mit wilden Blaubeeren aus Kanada etwas Besonderes. Denn die kleinen Wilden zeichnen sich durch eine natürliche Süße, vollen Fruchtgeschmack, ursprüngliche Herkunft und naturnahe Produktion aus. All das kann man auch in den selbstgemachten Aufmerksamkeiten wie Dips, Marmeladen oder Gebäck schmecken.

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft

Im Handumdrehen sind die Cheesecakes aus dem Glas zubereitet. Und wer's lieber herzhaft mag: Als Dip oder Brotaufstrich eignen sich Blaubeer- Zwiebelmarmelade mit Lavendel, welche an Urlaub in der Provence erinnert, oder eine fruchtige Variante des klassischen Obatzda.



Wilde Blaubeer -Zwiebelmarmelade



Wild Blueberry Cheesecake im Glas



Wilde Blaubeeren

Fotos und Rezepte finden Sie zum Download
im Pressearchiv auf unserer Website:
www.wildeblaubeeren.de/presse
oder hinter dem QR-Code.



Kontakt:

Wild Blueberry Association of North America
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn
Tel.: 0228 – 94 37 87-0 | Fax: 0228 – 94 37 87-7
Mail: info@wildeblaubeeren.de

Canada

