

# Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA



## Für jede Gelegenheit die richtige Beere

Der Anspruch ist hoch – die meisten von uns haben wenig Zeit, möchten aber dennoch sowohl gut als auch günstig essen, und dabei soll es auch noch gesund sein. Wilde Blaubeeren aus Kanada sind dafür ideal! Denn die kleinen blauen Früchte sind nicht nur unglaublich praktisch, sie decken auch noch einen Teil unseres täglichen Bedarfs an Obst auf besonders leckere Weise. Ob gefroren oder aus dem Glas, die Beeren sind das ganze Jahr über erhältlich und lassen sich vielseitig in der Küche verwenden. Überzeugen Sie sich selbst!



Bruschetta mit Tomaten  
und wilden Blaubeeren



Canada

## 5 Gründe, warum wilde Blaubeeren eine gute Wahl sind

- 1. Ganzjährig verfügbar**  
Unabhängig von der Jahreszeit sind wilde Blaubeeren aus Kanada tiefgekühlt oder im Glas erhältlich.
- 2. Eiskalte Frische**  
Die Wildfrüchte werden sofort nach der Ernte verarbeitet und einzeln auf schonende Weise eingefroren. So bleiben Form, Geschmack und Nährstoffe optimal erhalten.
- 3. Da steckt viel Gutes drin**  
Wilde Blaubeeren sind mit nur 45 kcal pro 100 g Früchten ein leichter Genuss. Sie liefern Ballaststoffe, enthalten Vitamin C, E und verschiedene B-Vitamine, sowie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Eisen.
- 4. Einzigartiger Geschmack**  
Die kleinen Früchte sind von Natur aus süß und schmecken herrlich intensiv.
- 5. Einfach praktisch**  
Egal ob Tiefkühl- oder Glasware – wilde Blaubeeren sind ohne Vorbereitung sofort in der Küche einsatzbereit. Sie sparen Zeit und Aufwand, lassen sich portionsweise entnehmen und sind perfekt für die Vorratshaltung.

Bruschetta mit Tomaten  
und wilden Blaubeeren



Flammkuchen mit wilden Blaubeeren



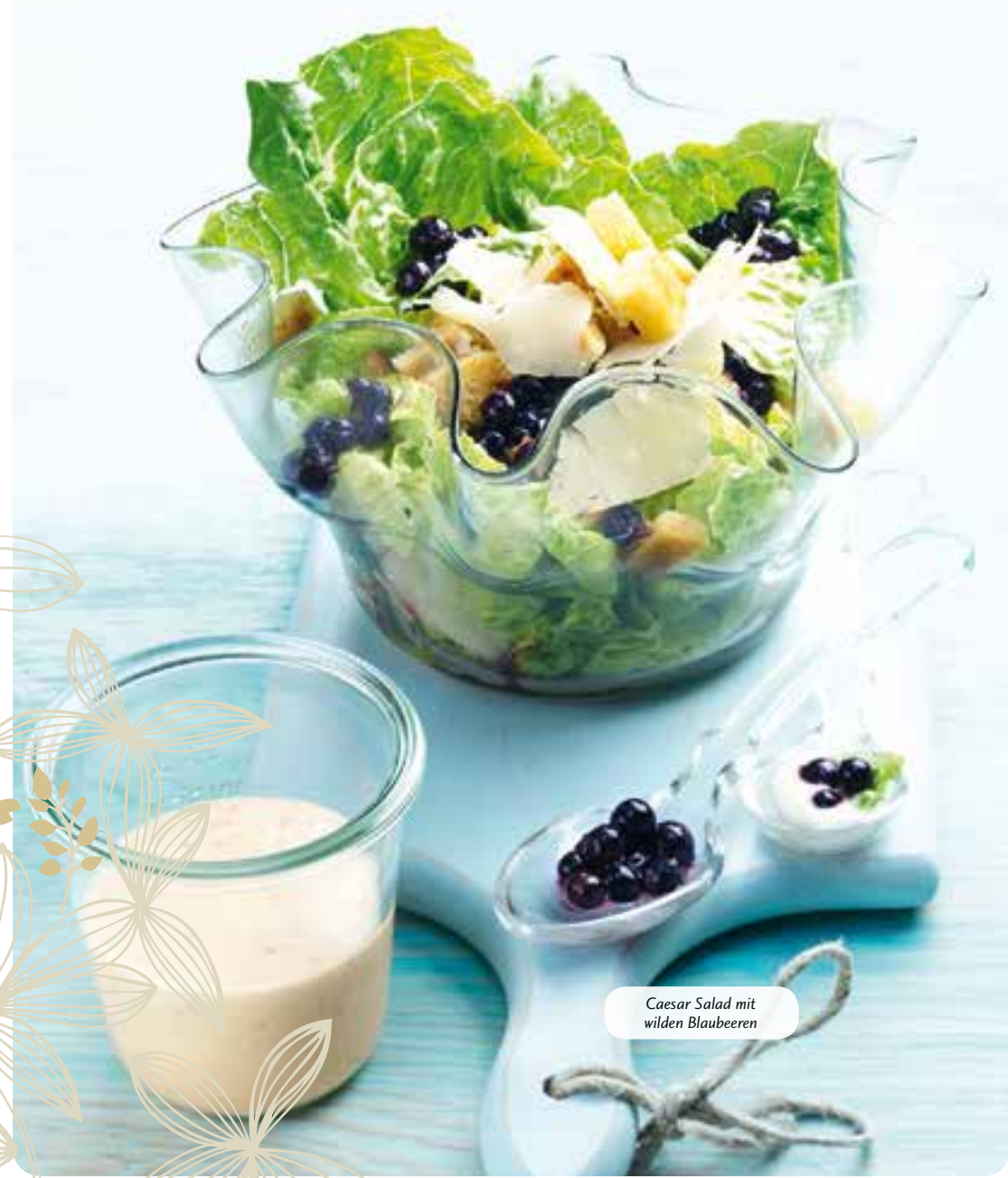
Halloumi mit Tomate-Blaubeer-Salat



Ziegenkäse-Tarte mit wilden Blaubeeren

## Fleischlos glücklich

**Vegetarische Rezepte für jeden Tag**  
Käse und Blaubeeren - eine unschlagbare Kombination. Kräftige Aromen von Parmesan und Ziegenkäse oder goldbraun gebratener Grillkäse harmonisieren hervorragend mit dem süßen und besonders fruchtigen Geschmack wilder Blaubeeren.



Caesar Salad mit wilden Blaubeeren



Milchreis mit Blaubeerkompott



Mini-Frikadellen mit Blaubeer-Gurken-Salat

## Einfach & günstig

**Raffinierte Rezepte für den Alltag**  
Ohne viel Aufwand zubereitet sind Flammkuchen mit wilden Blaubeeren, kleine Frikadellen mit einem leichten Blaubeer-Gurken-Salat oder Milchreis mit Blaubeerkompott. Ideal für ein leichtes Mittagessen.



Artischocken mit dreierlei Blaubeer-Dips



Fenchelsalat mit wilden Blaubeeren



Asiatischer Salat mit wilden Blaubeeren

## Leicht & Lecker

**Fitness-Rezepte für die Figur**  
Neue Gemüsevariationen oder ein asiatischer Salat mit Rinderfilet und Blaubeeren – Fitness-Rezepte können so abwechslungsreich sein. Wer sich mit einem solchen Essen für das Workout belohnt, hat doppelt gewonnen.

Diese und weitere Rezepte mit Nährwertangaben sowie Fotos in druckfähiger Auflösung finden Sie im Internet zum Download:

[www.wildeblaubeeren.de/presse](http://www.wildeblaubeeren.de/presse)

# Was ist das Besondere an wilden Blaubeeren?

Botanisch betrachtet gehören kanadische wilde Blaubeeren zur Gruppe der Lowbush-Blueberries, also der niedrig wachsenden Blaubeeren. Je nach Region ist auch die Bezeichnung Heidelbeeren üblich. Die Wildfrüchte unterscheiden sich von Kulturheidelbeeren durch ihre geringere Größe, den höheren Gehalt an Antioxidantien und ihren süßeren Geschmack.

## **Blau ist mehr als eine Farbe**

Typisches Erkennungsmerkmal wilder Blaubeeren ist ihre intensive Farbe. Das Blau resultiert aus dem hohen Gehalt an Anthocyan-Pigmenten – also sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Flavonoide. Sie stecken vor allem in der Schale der Früchte. Wer bei seiner Ernährung auf bunte Vielfalt setzt, kommt deshalb an Blaubeeren nicht vorbei.

## **Kontakt**

### **Wild Blueberry Association of North America**

c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24

D-53111 Bonn

fon: +49 (0) 228-94 37 87-0

fax: +49 (0) 228-94 37 87-7

email: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

[www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de)

Canada

