



**Fruchtig lecker!**

## **Rezepte für Klein und Groß mit wilden Blaubeeren aus Kanada**

Im Familienalltag bleibt häufig nicht viel Zeit für die Zubereitung aufwendiger Mahlzeiten. Wilde Blaubeeren aus Kanada kommen da genau richtig: Tiefgefroren oder aus dem Glas können sie sofort weiterverarbeitet werden, ohne dass sie gewaschen oder verlesen werden müssen. Echt praktisch und zeitsparend!

Wilde Blaubeeren sind ein fruchtiges Geschmackserlebnis und können vielfältig eingesetzt werden. Zu jeder Mahlzeit lassen sie sich kombinieren, ob im Müsli, als Smoothie, im Salat oder als raffinierte Sauce zu Fleischgerichten. Ihre Süße und die auffällige blaue Farbe der Beeren sprechen Kinder besonders an.

Unsere Rezepte sind schnell und einfach zuzubereiten – Familiengerichte, die Spaß auf den Teller bringen und Appetit machen. Ein Klick auf den Rezepttitel führt Sie direkt zu unserem Pressearchiv.



[Blaubeer-Kokos und  
Blaubeer-Apfel-  
Smoothie](#)



[Mini-Naans mit  
Blaubeer-Birnen-  
Marmelade](#)



[Hähnchen-Paprika-  
Fondue mit Blaubeer-  
Salsa](#)



[Blau-rotes Linsencurry](#)



[Gemüsesticks mit  
Blaubeercreme](#)



[Blaubeerbecher](#)



[Blaubeer-Wackelpudding](#)



## **Wilde Blaubeeren aus Kanada**

Wilde Blaubeeren sind kleiner als Kulturheidelbeeren und besonders aromatisch und fruchtig. Ihr Schalenanteil ist höher und somit auch der Gehalt an Antioxidantien. Gerade in der Schale konzentrieren sich Anthocyane. Das sind sekundäre Pflanzenfarbstoffe, die den Beeren ihre violette bis dunkelblaue Färbung verleihen. Anthocyanen werden antioxidative Eigenschaften zugeschrieben. Im Gegensatz zu Kulturheidelbeeren ist auch das Fruchtfleisch der wilden Blaubeeren leicht gefärbt.

Über die Hälfte der weltweiten Produktion an wilden Blaubeeren stammt aus Quebec und den Atlantikprovinzen an der Ostküste Kanadas. In Europa essen die Deutschen die meisten Blaubeeren. Im Lebensmitteleinzelhandel sind die Früchte als Wald-Heidelbeeren (Glasware) oder Heidelbeeren (Tiefkühlware) gekennzeichnet.

Weitere Rezepte und hochauflösendes Bildmaterial finden Sie zum Download auf unserem Presseportal unter [presse.wildeblaubeeren.de](http://presse.wildeblaubeeren.de).

## **Nährwerte Tiefkühlkost**

100 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren haben einen Energiegehalt von 57 kcal. Sie enthalten 0 g Protein, 0,16 g Fett und 13,85 g Kohlenhydrate. Ihr Ballaststoffgehalt liegt bei 4,4 g.

Quelle: USDA Food Composition Database <https://ndb.nal.usda.gov>

## **Nährwerte Glasware**

Bei wilden Blaubeeren aus dem Glas variieren je nach Hersteller die Nährwerte. Produkte mit Zuckerzusatz haben in der Regel einen Energiegehalt von 70 bis 75 kcal pro 100 g. Erhältlich sind aber auch kalorienreduzierte Beeren mit Süßungsmittel.

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

Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten