



Fit für den Frühling

Leichte Rezeptideen mit wilden Blaubeeren aus Kanada

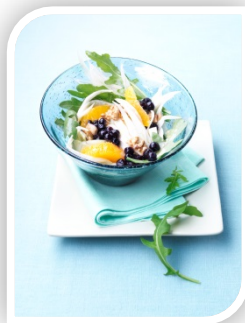
Besonders zu Beginn des Jahres fällt es leicht, auf Fleisch zu verzichten. Salate und Smoothies sind leckere und gesunde Energielieferanten, die durch ihre Vielfalt und unendlichen Kombinationsmöglichkeiten überzeugen.

Als Salatzutat oder im Dressing sorgen wilde Blaubeeren für eine fruchtige Geschmacksnote und einen ansprechenden Farbtupfer. Bei der Zubereitung von Smoothies sind die kleinen Früchte aus Kanada ein Klassiker. Tiefgefrorene Beeren sind hierfür beliebt, denn sie können der Verpackung je nach Bedarf einzeln entnommen werden und kühlen gleichzeitig das Getränk.

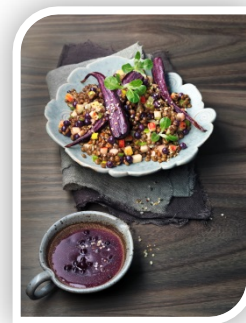
Entdecken Sie unsere Rezeptvorschläge für einen guten Start in den Frühling. Ein Klick auf den Receptttitel führt Sie direkt zu unserem Pressearchiv mit Downloadmöglichkeit.



[Blaubeer-Hafer- und Blaubeer-Avocado-Smoothie](#)



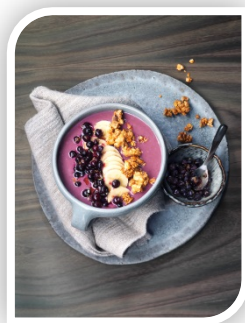
[Fenchel-Salat](#)



[Linsensalat in Blaubeer-Dressing](#)



[Rote Bete Carpaccio mit Blaubeervinaigrette](#)



[Blaubeer-Smoothie-Bowl mit Walnuss-Crunch](#)



[Blaubeer-Fruchtsalat](#)



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.

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: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten