

Pressemitteilung

Beerenvielfalt aus Oberösterreich - voller Geschmack und Gesundheit

Ribisel, Himbeeren, Stachelbeeren und Jostabeeren jetzt frisch bei bäuerlichen Direktvermarktern erhältlich

Der Sommer zeigt sich in seiner fruchtigsten Form – mit einer reichen Auswahl an Beeren direkt von Oberösterreichs Obstbaubetrieben. Ob leuchtend rote Ribisel, zarte Himbeeren, herb-süße Stachelbeeren oder die aromatische Jostabeere – die Vielfalt heimischer Beeren sorgt für Genuss und Gesundheit auf dem Teller.

„Beeren sind wahre Kraftpakete – reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Der regelmäßige Genuss von Beeren unterstützt unser Immunsystem und liefert wertvolle Ballaststoffe. Viele Oberöreicher haben Beeren im eigenen Garten, aber viele haben diesen Luxus nicht und daher lade ich alle Konsumentinnen und Konsumenten ein, diese köstlichen Früchte bei bäuerlichen Direktvermarktern oder auf den Bauernmärkten in ihrer Region einzukaufen. Damit stärken sie nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch die heimische Landwirtschaft und die Produktion von Lebensmitteln in der Region“, betont Vizepräsidentin Rosemarie Ferstl von der Landwirtschaftskammer OÖ.

Ribisel – klein, aber oho

Ob rot, weiß oder schwarz – Ribisel sind wahre Vitamin-C-Bomben. Besonders die schwarze Ribisel übertrifft mit ihrem Gehalt an Vitamin C viele andere Früchte. Ihr hoher Pektingehalt macht sie zur idealen Zutat für Marmeladen. In der Küche bringen Ribisel mit ihrem süß-säuerlichen Aroma Schwung in Topfencremen, Salate oder Kuchen. Köstlich schmecken die Ribisel auch als Zutat zu bunten Blattsalaten.

Himbeeren – zarte Sommerboten

Sie gelten als die Prinzessinnen unter den Beeren: empfindlich, aber mit einem unvergleichlich feinen Aroma. Himbeeren – es gibt sie in rot, gelb oder auch schwarz – enthalten neben Vitaminen auch Eisen, Kalzium und sekundäre Pflanzenstoffe. Frisch genossen oder

tiefgekühlt behalten sie ihr volles Aroma. Himbeerblätter eignen sich darüber hinaus hervorragend für Kräutertees.

Eine Besonderheit ist die Taybeere. Sie ist eine Kreuzung zwischen Himbeere und Brombeere und nach dem schottischen Fluss Tay benannt. Die eher säuerliche Frucht wird vorwiegend zum Einkochen verwendet.

Es lohnt sich Himbeeren einzufrieren, denn durch Einfrieren verstärkt sich ihr unvergleichliches Aroma. Zum Einfrieren am besten locker auf einer Schale vorfrostet und anschließend in Behälter füllen, so kann man die Beeren gut portionsweise entnehmen.



Bildtext: Himbeeren schmecken nicht nur frisch vom Strauch, sondern auch eingefroren gut.

Bildnachweis: Stefan Stinglmayr, Abdruck honorarfrei

Stachelbeeren – herb-süßer Genuss

Ihre haarige Schale und der stachelige Strauch täuschen: Stachelbeeren sind reich an Kieselsäure, Vitaminen und Gerbstoffen. Ob im Kuchen, Gelee oder Chutney – ihr besonderer Geschmack verleiht auch pikanten Gerichten eine frische Note.

Jostabeeren – aromatische Kreuzung

Die Jostabeere vereint die besten Eigenschaften von Schwarzer Ribisel und Stachelbeere: groß, dunkelviolett und intensiv im Geschmack. Sie eignet sich sowohl zum Naschen als auch zur Weiterverarbeitung zu Gelee oder als fruchtige Begleitung von pikanten Speisen.

Direkt vom Bauern – frischer geht's nicht

Eine Übersicht über bäuerliche Direktvermarkter in Oberösterreich, die Ribisel, Himbeeren, Stachel- und Jostabeeren anbieten, finden Sie im Anhang dieser Aussendung. Viele Betriebe ermöglichen auch das Selberpflücken der Früchte – ein Erlebnis für Groß und Klein!

Mehr zum Thema Lebensmittel, nachhaltig essen, Ernährungswissen usw. wird auf der digitalen Plattform www.esserwissen.at dargestellt. Die Esserwisser informieren über alle Lebensmittelgruppen, geben Tipps für nachhaltigen Einkauf und Lebensmittellagerung. Weiters zeigen sie, wie kreatives Kochen ohne fixes Rezept funktioniert.

Rezepttipp: Vanille-Topfencreme mit Beeren

Ein sommerlicher Genuss ist die Vanille-Topfencreme mit frischen Beeren der Saison – leicht, fruchtig und ideal zum Mitnehmen.

Rezept Landwirtschaftskammer OÖ/Romana Schneider-Lenz

Zutaten:

1/2 l Milch, 3 EL Zucker, 1 Pkg. Vanillepuddingpulver, 250 g Magertopfen, 1/4 l Naturjoghurt, 100 – 150 g Beeren der Saison (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeerstücke etc.), Zucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitung:

5 EL der Milch mit Zucker und Puddingpulver verrühren. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und kurz einkochen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Dazwischen immer gut durchrühren, damit sich keine Haut bildet. Topfen und Joghurt unter den erkalteten Pudding rühren. Bei Bedarf etwas nachsüßen. Zuletzt die Beeren unterrühren und in kleine Gläser füllen.

Tipps:

- Wer möchte, kann anstelle von Milch auch Apfel- oder Birnensaft verwenden – schmeckt besonders fruchtig.
- Creme kann auch mit gehackten gerösteten Nüssen oder etwas Mohn verfeinert werden. Auch beim Geschmack darf man je nach persönlichem Geschmack variieren, z.B. Orangenzesten, Zimt etc.
- Die Creme in kleine Schraubverschlussgläser füllen – so lässt sie sich auch bestens in die Schule, Kindergarten oder zur Arbeit mitnehmen.





Bildtext: *Ribiseln schmecken nicht nur in der Marmelade, sondern auch in der Ribiselschnitte köstlich.*

Bildnachweis: Tobias Schneider-Lenz, Abdruck honorarfrei

Kontakt: Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,
Tel +43 50 6902-1491, medien@lk-ooe.at