



Pressemitteilung

Salatgurken: Im Sommer die perfekte Erfrischung

Von wegen Saure-Gurken-Zeit: Wenn es draußen warm und sonnig ist und der Hochsommer beginnt, haben die deutschen Gurkenbauern Hauptsaison. Ab Juni ernten sie die länglichen Gewächse. Salatgurken sind hierzulande kaum mehr wegzudenken: 2011 kamen sie in 83 Prozent* aller deutschen Haushalte auf den Tisch.

Bonn, 30. Mai 2012. Das zur Familie der Kürbisgewächse zählende Gemüse besteht zu etwa 95 Prozent aus Wasser. Es ist reich an Kalium, Jod, Mangan und Schwefel. An heißen Sommertagen sind Salatgurken daher ideal, um den durch Schwitzen verursachten Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust des Körpers wirkungsvoll auszugleichen. Salatgurken bestechen außerdem durch weitere Vorzüge: Sie haben gerade einmal 13 Kilokalorien pro 100 Gramm und sind auch in puncto Gesundheit ein wertvolles Gemüse. Ihre Inhaltsstoffe schwemmen Gifte aus dem Körper, beugen Infektionen vor und stärken das Bindegewebe. Zudem enthalten sie die Vitamine A, B und C. Tipp: Viele der wertvollen Inhaltsstoffe lagern direkt unterhalb der Schale. Diese daher am besten gründlich waschen und einfach mitverzehren.

Bei Äpfeln und Tomaten werden Gurken weich

Salatgurken – auch Schlangengurken genannt – sind durchschnittlich 30 Zentimeter lang und leicht gekrümmt. Ihre Schale ist glatt, das Fruchtfleisch hellgrün. Erntefrische Exemplare lassen sich an der knackig-festen Konsistenz erkennen. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Salatgurken bis zu eine Woche lang frisch. Die Temperatur sollte dabei nicht unter vier Grad Celsius sinken, da die stark wasserhaltigen Gurken ansonsten gefrieren und nach dem Auftauen „matschig“ sind. Auch das von Tomaten, Äpfeln, Birnen oder Bananen verströmte Reifegas Ethylen lässt Gurken vorschnell weich werden. Daher lohnt es sich, Gurken immer ein separates Plätzchen zu reservieren.

Das gehaltvolle Extra – für erfrischende Genussmomente

Salatgurken können auf ganz unterschiedliche Art zubereitet werden. Klassisch schmecken sie roh und in Scheiben geschnitten mit Öl, Essig, Dill und etwas Zucker. Wer es gehaltvoller mag, gibt Sauerrahm oder Crème fraîche hinzu. Für eine vegetarische Abwechslung beim Grillabend können Salatgurken auch halbiert, entkernt, mit Öl und Gewürzen mariniert und anschließend auf den Grill gelegt werden. Darüber hinaus verfeinern Salatgurkenscheiben herzhaftes Sandwiches und Kanapees. Auch Kaltschalen oder Cocktails geben sie das gewisse Extra – und sorgen im Sommer für erfrischende Genussmomente.

Gurken-Genuss in Zahlen:

- Im Ranking der hierzulande meistgekauften Frischgemüsesorten landeten Salatgurken im vergangenen Jahr auf Platz vier – hinter Tomaten, Karotten und Zwiebeln.
- Durchschnittlich 3 Kilogramm Salatgurken kamen zwischen Mai und Oktober 2011 in jedem deutschen Haushalt auf den Tisch.
- Die meisten Gurken werden im Südosten der Republik, in den Bundesländern Sachsen und Thüringen, gegessen.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

Rezept-Tipp: Geeiste Gurkensuppe mit Minze



Zubereitungszeit: 25 min
Kühlzeit ca.: 2 h
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

1 Salatgurke
500 g Naturjoghurt
1/2 Bund Minze
250 ml Buttermilch
3 EL Crème fraîche
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Gurke waschen, 5 cm in kleine Würfel schneiden und den Rest schälen und raspeln. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen den Rest fein hacken. Die Buttermilch mit dem Joghurt, der Crème fraîche, der gehackten Minze und den Gurkenraspeln verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Suppe noch einmal abschmecken und in Schälchen füllen. Mit Gurkenwürfeln und Minzblättchen garniert servieren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
www.deutsches-obst-und-gemuese.de
Annelies C. Peiner
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-65078-174
Fax 0221-65078-450