



Pressemitteilung

Blatt für Blatt ein Genuss: Erntefrischer Rucola und zarter Blattspinat bereichern die Frühjahrsküche

Berlin, 7. April 2016. Im Frühling kehren die schmackhaften Blattgemüse deutscher Erzeuger in die Küchen zurück. Jetzt kommen köstlicher Rucola und Spinat wieder knackfrisch auf unsere Teller. In Deutschland erfreuen sich beide Gemüsesorten von Jahr zu Jahr größerer Beliebtheit. Kein Wunder, denn die Power-Blätter haben einiges zu bieten: Sie schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten auch viele gesundheitsfördernde Vitalstoffe.

Seit den Achtzigerjahren mischt der nussige Rucola das deutsche Salatangebot auf. Seinen Erfolgskurs setzt das vielseitige Blattgemüse bis heute fort: Im vergangenen Jahr kaufte jeder Deutsche im Durchschnitt etwa 70 Gramm Rucola ein.* Das sind rund 50 Prozent mehr als noch vor drei Jahren. Der Absatz des Blattspinats stieg im selben Zeitraum sogar um 60 Prozent. Im Jahr 2015 kaufte demnach jeder Deutsche 78 Gramm des milden Gemüses.

Blätterweise gepflückt

Heimischer Blattspinat ist von März bis November frisch im Handel erhältlich. Durch seine kurze Reifezeit ist er besonders zart und nicht nur gekocht, sondern auch roh bekömmlich. Rucola, der auch Rauke oder Salatrauke genannt wird, wird vor allem roh gegessen. Die tiefgrünen, länglichen und an den Rändern leicht gezackten Blätter haben von Mai bis Oktober Saison. In feuchtem Küchenpapier sind beide Sorten im Kühlschrank bis zu drei Tage gut lagerbar.

Für jedes Gericht das passende Blatt

Blattspinat ist ein echtes Allroundtalent: Er schmeckt roh, blanchiert, gedünstet und als Zutat in zahlreichen Gerichten von Omeletts über Quiches bis hin zur Lasagne. Wer im Handumdrehen eine Beilage aus Spinat zaubern möchte, schwenkt das Blattgemüse einfach kurz mit Butter, gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer in der Pfanne. Rucola wird meist als leckerer Salat gegessen – beispielsweise in Kombination mit Tomaten und fein geriebenem Parmesan. Doch auch Nudeln, Reisgerichten und Pizzas gibt er durch seine dezente Schärfe den letzten Schliff. Vor der Zubereitung die länglichen Blätter mit kaltem Wasser waschen und vorsichtig trocken schütteln oder mit Küchenpapier abtupfen. Auch Blattspinat bewahrt seine knackige Frische am besten, wenn er in kaltem Wasser gewaschen wird. Wer die Spinat-Blätter zerkleinern möchte, sollte dies erst nach dem Waschen tun, denn sonst treten an den Schnittstellen wertvolle Nährstoffe aus.



In dem Blatt steckt die Kraft

Rucola überzeugt nicht nur mit seinem unverkennbaren Geschmack, sondern enthält auch viele wertvolle Nährstoffe: Das knackige Blattgemüse ist eine Quelle für Eisen, Kalzium, Kalium, Vitamin C und Vitamin A. Senföle verleihen Rucola nicht nur seinen einzigartigen Geschmack, sie wirken auch bakterienhemmend und stärken das Immunsystem. Spinat enthält Eisen – allerdings nicht so viel, wie lange angenommen. Grund dafür ist vermutlich der Rechenfehler eines Wissenschaftlers. Nichtsdestotrotz ist auch der korrekte Eisenwert von Blattspinat recht hoch. Darüber hinaus enthält das Gemüse viele weitere Vitalstoffe. So decken bereits 100 Gramm der grünen Blätter den Tagesbedarf an Vitamin A. Tipp: Ein Apfel-Karotten-Spinat Smoothie erfrischt und liefert dem Körper eine Extraportion Antioxidantien. Eine Möhre, eine Handvoll Petersilie, dieselbe Menge Blattspinat und einen zerkleinerten halben Apfel in den Mixer geben und die schmackhafte Vitamin-Bombe sofort genießen.

Schon gewusst?

- Die frühe Form des Spinats kam vermutlich über Persien mit den Arabern nach Spanien, von wo aus sie im 16. Jahrhundert nach Deutschland gelangte. Dabei mit im Gepäck: der Name. Denn die deutsche Bezeichnung Spinat leitet sich vom spanischen „Espinaca“ ab.
- 100 Gramm Rucola haben nur 25 Kilokalorien.
- Am meisten Rucola wird in Rheinland-Pfalz angebaut (Fläche: 576 Hektar), beim Spinat ist Nordrhein-Westfalen der deutsche Spitzenreiter (Fläche: 1423 Hektar).

*Quelle: AMI (Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, 2016)

Rezept-Tipp: Spinatpuffer mit Tomaten, Mozzarella und Rucola



4 Personen

Stufe: leicht

Zubereitungszeit: 45 min

Zutaten:

300 g frischer Blattspinat

Salz

400 g vorwiegend festkochende, gekochte Kartoffeln

2 Eier

2-3 EL Mehl

Pfeffer, aus der Mühle

Muskat, frisch gerieben

100 g Semmelbrösel

3 EL Pflanzenöl

1 Kugel Mozzarella, 125 g

2 Romatomen

2 Handvoll Rucola

Olivener Öl, zum Beträufeln

Basilikum, zum Garnieren

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 431

kJ: 1803

EW: 16,1 g

KH: 42 g

F: 21 g

BE: 3,5

Chol.: 143 mg

Bst.: 5,1 g

Zubereitung:

Den Spinat waschen, verlesen, putzen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Auf einem Schneidebrett fein hacken. Die gekochten Kartoffeln pellen, fein reiben und mit einem Ei, dem Spinat und dem Mehl zu einer glatten Masse verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Aus der Masse 8 kleine Portionen abnehmen und diese zu Bratlingen formen. Diese dann mit etwas Eigelb bestreichen, in Semmelbröseln wenden, die Panade gut



andrücken und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl rundherum 6-8 Minuten goldbraun braten.

Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln.

Die Puffer aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit etwas Rucola, je einer Tomaten- und Mozzarellascheibe belegen, salzen und pfeffern, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einem Basilikumblatt garniert servieren.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

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- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>