



Pressemitteilung

Kleines Lexikon für Kräuterliebhaber

Exotische Gräser, mediterrane Blätter, würzige Klassiker: Die Liste der heimischen Küchenkräuter ist lang und für jeden Geschmack etwas dabei. 2013 wurden so viele frische Kräuter eingekauft wie nie zuvor. Durchschnittlich landeten 300 Gramm pro Haushalt in den Einkaufswagen. Bio-Produkte werden immer beliebter, knapp ein Viertel der verkauften Würzmittel stammt aus ökologischer Landwirtschaft*.

Berlin, 18. Februar 2014. Küchenkräuter sind hierzulande ganzjährig verfügbar und vielfältig einsetzbar. Sie verfeinern Suppen sowie Hauptgerichte und geben Salaten, Häppchen und sogar Desserts und Cocktails den gewissen Pep. Am beliebtesten in Deutschland sind Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill und Kresse, sie wandern besonders häufig über die Ladentheke. Aber jedes Kraut hat seine Besonderheiten – das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse stellt die wichtigsten Klassiker und mediterrane Spezialitäten aus deutschem Anbau vor:

Die Klassiker

Jeder kennt sie und sie dürfen in keiner Küche fehlen: die Würz-Klassiker. Wie alle Kräuter sind sie besonders aromatisch, wenn sie frisch auf den Teller kommen. Tipp: Das Grün im Bund immer in ein Glas Wasser stellen, so bleibt es länger haltbar.

Petersilie: Das Lieblingskraut der Deutschen schmeckt mild-würzig und passt zu fast allen Gerichten. Krause Petersilie hat ein etwas stärkeres Aroma als die glatte Variante. Sie ist zudem robuster und eignet sich ideal als Dekoration von Eintöpfen oder Hauptspeisen.

Schnittlauch: Die Stängel zählen zur Familie der Lauchgewächse und verfügen über ein leicht scharfes Aroma. Damit sich der volle Geschmack entfalten kann, sollte Schnittlauch nicht gehackt, sondern mit einer Schere geschnitten werden. Die ätherischen Öle bleiben so in den Halmen enthalten. Übrigens: Das Kraut immer roh verzehren, gekocht verliert es an Intensität!

Dill: Das Grün blüht in Dolden und schmeckt kräftig und leicht süßlich. Neben den Stängeln eignen sich auch die Dillsamen zum Würzen. Frankfurter Sauce, Gewürzgurken und viele deutsche Fischgerichte kommen ohne das Kraut nicht aus. Aufgrund seines kräftigen Geschmacks macht es sich aber auch gut als Zutat in Salaten oder Dips.



Kresse: Die kleinen Pflänzchen haben es in sich – sie erinnern geschmacklich an Rettich und schmecken sehr intensiv, daher sollten sie sparsam verwendet werden. Besonders gut lässt sich das Kraut zu deftigen Eierspeisen, cremigen Suppen oder herzhaften Brotzeiten kombinieren.

Die Mediterranen

Diese mild-aromatischen Kräuter zaubern schnell südländisches Flair auf den Teller. Frische Exemplare erkennt man beim Einkauf an ihren kräftig grünen Blättern und Spitzen.

Basilikum: Die samtigen Blätter sind das Trendprodukt im Kräutersortiment. Die Einkaufsmenge stieg in den vergangenen Jahren um über 40 Prozent. Basilikum duftet unverwechselbar und schmeckt mild-aromatisch. Das Grün ist nicht nur Bestandteil der italienischen Küche, auch Süßspeisen und Cocktails werden damit verfeinert.

Rosmarin: Das Gewürz hat aufgrund seiner ätherischen Öle ein sehr intensives, leicht bitteres Aroma und sollte gut dosiert werden. Die Zweige sind robust und eignen sich besonders zum Grillen, Schmoren und Braten. Vor dem Servieren sollten die Nadeln entfernt werden.

Salbei: Das Kraut schmeckt nicht nur gut, es wird als Heilpflanze auch bei Erkältungen und anderen Beschwerden eingesetzt. Aufgrund der ätherischen Öle passen die Blätter zu pikanten und deftigen Eintöpfen und Gerichten mit Fleisch oder Nudeln. Das wohl berühmteste Gericht mit Salbei ist Saltimbocca – dünn geschnittenes Fleisch, das mit Schinken und Salbeiblättern belegt und aufgerollt wird.

*Quelle: Agrar-Informations Gesellschaft (AMI) 2014

Rezept-Tipp: Gurkensalat mit roten Zwiebeln und Dill



Zubereitungszeit: 50 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

2 Gurken
2 milde, rote Zwiebeln
1 Hand voll Dill
2 - 4 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft
1 - 2 EL Kräuteressig
2 EL Olivenöl
2 EL Traubenkernöl
Meersalz
Pfeffer, aus der Mühle
1 Prise gemahlener Ingwer

Zubereitung:

1. Die Gurken schälen und 1-2 cm groß würfeln. Die Zwiebeln häuten und in Ringe schneiden oder hobeln. Den Knoblauch schälen und möglichst fein würfeln. Das Gemüse in einer großen Schüssel mischen.
2. Den Limettensaft, Essig, beide Öle, Salz, Pfeffer und Ingwer verquirlen. Unter den Salat mengen und am besten ca. 30 Minuten durchziehen lassen.



3. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Den Salat nochmals abschmecken, Dill untermengen und servieren. Der erfrischende Gurkensalat passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 123

kJ: 516

KH: 5 g

EW: 1,6 g

F: 11 g

BE: 0,5

Chol: 0 mg

Bst: 2,3 g

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

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

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

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