



Pressemitteilung

Grün durch Herbst und Winter

Der Herbst kommt – kein Grund auf knackigen Salat zu verzichten. Feldsalat und Rucola sind die beliebtesten Sorten der zweiten Jahreshälfte. 89 Prozent der jährlichen Menge* an deutschem Freiland-Feldsalat standen in der Wintersaison 2011/2012 ganz oben auf dem Speiseplan.

Berlin, 02. Oktober 2012. Feldsalat wächst im Freiland bis zum ersten Frost, ab November wird der Salat aus dem Gewächshaus angeboten – somit kommt er auch in der dunklen Jahreszeit stets frisch auf den Tisch. 10.500 Tonnen verzehrten die Deutschen von September 2011 bis April 2012. Die Blätter des knackigen Grüns mit den vielen verschiedenen Namen – Rapunzel, Ackersalat, Schafmaul, Mäuseöhrchen oder Vogerlsalat – sind in einer Rosette zusammengewachsen. Die Sorten unterscheiden sich nach Blattfarbe und Blattform, es gibt sie von dunkelgrün bis hellgrün, mit spitzen und kleinen Blättern oder mit großen, runden Blättern. Es gilt: je frischer der Feldsalat, desto intensiver die Farbe. Am besten schmeckt das vitaminreiche Grün, wenn es am Einkaufstag gegessen wird. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich der Feldsalat zwei bis drei Tage frisch. Dafür den Salat anfeuchten und in einer Plastiktüte mit Luftlöchern aufbewahren.

Idealer Begleiter für die herbstliche Küche

Sein nussiges Aroma macht den Feldsalat zum idealen Begleiter für die typisch deftigen Gerichte in der zweiten Jahreshälfte, aber auch zu Käse oder zu Pilzgerichten passt er geschmacklich besonders gut. Wer es lieber süß mag, kann das frische Grün auch im Duo mit saisonalem Obst wie zum Beispiel Mandarinen oder Äpfeln kombinieren.

Gute Vorbereitung ist alles!

Bei den großblättrigen Sorten sollte man vor dem Verzehr die Blätter am besten von der Rosette abschneiden, um Sand und Erde zu entfernen. Blätter anschließend kurz, aber gründlich waschen und gut trocknen, denn, je trockener die Blätter, umso schmackhafter das Dressing. Am einfachsten gelingt das Trocknen mithilfe einer Salatschleuder. Im Notfall kann man die nassen Blätter aber auch in ein Küchenhandtuch legen, zudrehen und schwenken.

Rucola wird immer beliebter

Ebenfalls beliebt in Herbst und Winter ist das Blattgemüse Rucola. Bereits die alten Römer wussten es zu schätzen und brachten das aromatische Grün in den Mittelmeerraum. Seit 2003 steigt die Einkaufsmenge hierzulande stetig an. Im Freiland wächst er von April bis September. Ab Herbst kommt heimischer Rucola aus dem Gewächshaus. Wer die gezackten Blätter nach dem Einkauf nicht sofort essen will, stellt den Salat am besten in ein Glas mit Wasser und bewahrt ihn im Kühlschrank auf. Nach dem Waschen sollte man die nitratreichen Stängel entfernen. Blätter anschließend mit dem Messer oder einer Küchenschere klein schneiden. Rucola passt ausgezeichnet zu anderen Blattsalaten, Pasta oder Gratins. Herzhafte Öle wie Nuss- oder Olivenöl unterstreichen den kräftig würzigen Geschmack der Rauke.

Wissenswertes über Feldsalat und Rucola:

- In den vergangenen drei Jahren wurde in der Saison 2011/2012 der meiste Feldsalat gekauft.
- Die Hauptanbauregionen des Feldsalats in Deutschland sind Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg.
- Am beliebtesten sind Rucola und Feldsalat in Süddeutschland: Die Salate werden am häufigsten in Baden-Württemberg gegessen.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2012

Rezept-Tipp: Fasanenbrust mit Preiselbeersauce und Feldsalat



Zubereitungszeit: 1 h

Garzeit ca.: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (Für 4 Personen):

4 Fasanenbrüste, à ca. 140 g	1 - 2 TL Speisestärke
Salz und Pfeffer, aus der Mühle	3 EL Zitronensaft
5 - 6 EL Pflanzenöl	200 g Feldsalat
100 g Preiselbeeren, Glas	1 Schalotte
100 ml Apfelsaft	4 EL Apfelessig
150 ml Geflügelfond	100 g Weißbrot
2 EL Butter	50 g gehackte Walnusskerne

Zubereitung:

Den Backofen auf 120°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Fasanenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fasanenbrüste darin von allen Seiten braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech



legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Die Preiselbeeren (mit 2-3 EL von ihrem Saft) mit dem Apfelsaft und dem Fond aufkochen lassen. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und damit die Sauce leicht binden. Einige Minuten einköcheln lassen. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat putzen und gründlich waschen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit dem restlichen Zitronensaft, dem Essig, 2-3 EL Wasser und dem restlichen Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Weißbrot entrinden und klein würfeln. In der Butter in einer heißen Pfanne knusprig anrösten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Die Sauce auf die Teller geben und darauf die in Scheiben geschnittenen Fasanenbrüste legen. Mit den Croutons und den Walnüssen bestreut servieren.

Nährwerte (Pro Person):

Kilojoule: 2.849 kJ	Kohlenhydrate: 32 g
Kilokalorien: 682 kcal	Fett: 41 g
Broteinheiten: 2,5 BE	Eiweiß: 45,2 g
Cholesterin: 141 mg	

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. Seit 1. September 2012 hat die BVEO ihren Sitz in Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Ursula Breckner

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

Tel. 0221-56938-108

Fax 0221-56938-201

www.deutsches-obst-und-gemuese.de