



## Pressemitteilung

### Knackfrisch durch den Sommer

**Jetzt ist es wieder soweit: Salat und Gurken aus heimischem Anbau liegen in den Regalen. Die Sommerklassiker bringen in der warmen Jahreszeit die perfekte Erfrischung. Rund 4,5 Kilogramm Salat\* und etwa 5,4 Kilogramm Gurken\* verspeiste jeder Deutsche im vergangenen Jahr.**

**Berlin, 03. Juli 2013.** Salat und Gurken punkten vor allem durch ihren hohen Wasseranteil. An heißen Tagen gleichen sie so den Flüssigkeitsverlust des Körpers aus und machen zudem noch satt. Die leckeren Erfrischer können aber noch viel mehr. Durch Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Zink tragen sie zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

#### **Salat: Blatt für Blatt ein wahrer Genuss**

Der Eisbergsalat ist der beliebteste Salat der Deutschen. Bei seiner Zubereiten gilt: Erst waschen, dann schneiden, sonst werden die Mineralstoffe und Vitamine aus den Blättern geschwemmt. Servieren sollte man Eisbergsalat gut getrocknet, denn nur so kann er Dressings optimal aufnehmen. Am einfachsten trocknet man das Gemüse mithilfe einer Salatschleuder. Wer diese nicht parat hat, kann die Blätter zum Trocknen auch in Küchentücher legen oder ein herkömmliches Sieb verwenden. Tipp: Wird Eisbergsalat nicht sofort verbraucht, liegt er am besten im Gemüsefach des Kühlschranks.

#### **Gurken: Gesunde Durstlöcher**

Gurken haben hierzulande von Mai bis September Saison. Für den Einkauf des erfrischenden Gemüses gilt: Je fester die heimische Delikatesse, desto frischer ist sie. Gurke gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Das köstliche Gemüse unterscheidet sich vor allem in der Farbe. So besitzen Schmogurken beispielsweise eine grünlich-gelbe, stachelige Hülle. Andere Exemplare der Salatgurke sind komplett weiß.

#### **Besonders lecker im Duo**

Salat und Gurken kommen am besten in Kombination zum Einsatz. Die leckeren Gemüsesorten punkten aber auch einzeln. So ergeben Gurken mit Buttermilch, saurer Sahne, Schmand, Salz, Pfeffer und reichlich Dill eine leckere Sommersuppe. Zusammen mit Joghurt und Knoblauch macht sich das Gemüse als Zaziki richtig gut. Wer leckere Cocktails mag, sollte die heimische Delikatesse als Erfrischung an heißen Sommertagen hinzugeben. Doch nicht nur in der Küche sind Gurken ein Hit. In Scheiben geschnitten, spenden sie als Gesichtsmaske der Haut jede Menge Feuchtigkeit. Eisbergsalat überzeugt nicht nur in klassischer Form, sondern auch als Auflauf. Dazu das Gemüse klein schneiden, mit Dressing, Tomaten und Schalotten versehen. Den kalorienarmen Mix anschließend mit Mozzarella

bestreuen und in den Ofen schieben. Wer eine andere herzhaftere Variante ausprobieren will, sollte Eisbergsalat als chinesische Pfanne mit Hack zubereiten. Liebhaber von süßen Gerichten geben zu dem Gemüse Puderzucker und Zitrone.

### Salat und Gurken in Zahlen

- Die Anbaufläche für Eisbergsalat betrug im vergangenen Jahr 4.169 Hektar. Das ist ungefähr zweimal so groß wie der Thüringer Wald.
- Zu den Top Drei der beliebtesten Salate der Deutschen gehören Eisbergsalat, Kopfsalat und Chicorée.
- Im vergangenen Jahr wurden rund 184.000 Tonnen Eisbergsalat geerntet.

\* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2013

### Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franziska Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne zwölf Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

### Rezept-Tipp: Gurken-Borretschkalttschale mit Borretschpesto und Ziegenfrischkäse mit Borretschblüten



**Schwierigkeitsgrad:** leicht  
**Zubereitungszeit:** 35 min



### **Zutaten (Für 4 Personen):**

Für die Gurken-Borretsch-Kaltschale

1 Salatgurke  
50 g Borretsch  
100 g Creme Fraîche  
100 ml Gemüsefond  
Salz

Für das Borretschpesto

50 g Borretsch  
30 g Pinienkerne, geröstet  
150 ml Olivenöl  
10 g Alter Emmentaler  
Meersalz

Für den Ziegenfrischkäse

12 Borretschblüten  
120 g Ziegenfrischkäse  
Feines Meersalz  
Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Die Salatgurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne entfernen und die restliche Gurke zerkleinern. Die Borretschblätter vom Stiel befreien und mit den restlichen Zutaten in einem Barmixer fein mixen. Salzen und durch ein feines Haarsieb passieren. Nochmals abschmecken.
2. Die Borretschblätter mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Die Pinienkerne rösten und abkühlen lassen. Den Emmentaler mit einer feinen Reibe reiben. Alle Zutaten mit einem Zauberstab zerkleinern. Salzen.
3. Den Ziegenfrischkäse in einer Rührmaschine glattrühren. Gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nachschmecken. In einen Einwegspritzebeutel mit einer glatten Tülle geben und die Luft aus dem Beutel klopfen. Den Ziegenkäse als gerade Linie auf den Teller spritzen und die Borretschblüten darauf anrichten.

### **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.



**Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)