



Pressemitteilung

Wurzel des guten Geschmacks: Die Renaissance der Steckrüben

Zahlreiche Sterneköche und immer mehr Verbraucher entdecken sie neu: Steckrüben erleben ihr kulinarisches Comeback. Seit der Jahrtausendwende ist die Verkaufsmenge* des Wintergemüses um das Siebenfache gestiegen – von 600 Tonnen im Jahr 2000 auf 4.500 Tonnen 2013. Höchste Zeit, den vielen Vorteilen der kleinen, runden Knolle an die Wurzel zu gehen.

Berlin, 09. Dezember 2014. Was in der Nachkriegszeit lange Zeit in Vergessenheit geraten war, wird heute wieder geschätzt: Steckrüben schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten besonders viele Vitalstoffe. Sie sind reich an den Vitaminen B1, B2 und C sowie an Traubenzucker und Eiweiß. Hinzukommen viele lebenswichtige Mineralien. Dank des hohen Wassergehalts sind die Rüben außerdem besonders kalorienarm. Das mit Kohlrabi verwandte Powergemüse ist damit bestens geeignet für alle, die schwungvoll und fit durch die kalte Jahreszeit kommen wollen.

Gelb hat Vorfahrt

Die Erntezeit der Steckrüben, bei denen nur die bis zu zwei Kilogramm schweren Wurzeln für den Verzehr geeignet sind, dauert von September bis April. Je nach Sorte ist ihr Fruchtfleisch entweder weiß oder gelb gefärbt. Für die Verwendung in der Küche sind die gelben Exemplare besonders gut geeignet, da sie aromatisch-würzig und fein-süß im Geschmack sind. Übrigens: Noch ausgeprägter ist das Aroma, wenn Steckrüben auf dem Feld den ersten Frost erlebt haben.

Kleine Knolle, groß im Geschmack

Beim Einkauf am besten zu den kleinen Knollen greifen. Die dickeren Steckrüben können schnell holzig schmecken. Der Frischegrad lässt sich an der Schale erkennen. Diese sollte möglichst prall, glatt und frei von Rissen sein. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Steckrüben bis zu zehn Tage genießbar. Vor der Zubereitung die Schale entfernen. Dies gelingt am besten mit einem Sparschäler. Holzige Stellen großzügig herausschneiden. Die Knollen anschließend waschen und je nach Zubereitungsart in Scheiben, Würfel oder Stifte schneiden. Steckrüben müssen ausreichend in Salzwasser garen, da sie roh ungenießbar sind. Je nach Größe liegt die Kochzeit zwischen 30 und 40 Minuten.



Runde Sache für neue Geschmackserlebnisse

Steckrüben lassen sich in der Küche ganz unterschiedlich in Form bringen. Gewürfelt oder in Streifen geschnitten, schmeckt das Gemüse als Beilage zu vielen herzhaften Fisch- oder Fleischgerichten sowie in Eintöpfen, Terrinen und Aufläufen. Auch als Püree, frittiert oder Rösti-Zutat sind die Rüben ein feiner Begleiter vieler Speisen. Wer es vegetarisch mag, schneidet das Wurzelgemüse in fingerdicke Scheiben, gart es kurz vor, paniert es mit Parmesan und Semmelbröseln und brät es an – ein überraschend neues Geschmackserlebnis mit einer nicht länger in Vergessenheit geratenen Gemüsespezialität.

- Prädikat „von hier“: Etwa 80 Prozent der in Deutschland verkauften Steckrüben stammen aus heimischer Erzeugung.
- Nordish by Nature: Rund 70 Prozent der auf deutschen Feldern wachsenden Rüben stammen aus Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Nordrhein-Westfalen.
- Am liebsten, wenn es kalt ist: Vier von fünf Steckrüben werden in Herbst und Winter verzehrt.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

Schon gewusst?

Steckrüben waren zwar lange von deutschen Speisekarten verschwunden. Das Wissen dazu überdauerte allerdings in den Haushalten. So beziehen laut einer aktuellen Studie der Initiative „Deutschland – Mein Garten.“ 92 Prozent der Befragten ihr Wissen rund um Obst und Gemüse von Zuhause.

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi 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 Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Gebackene Haselnuss-Steckrüben mit Petersilien-Mayonnaise (4 Personen)



Zubereitungszeit: Ca. 55-60 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für die Steckrübe

1 Steckrübe
Meersalz
Zucker

Für die Haselnusspanade

100 g gemahlene Haselnüsse
2 Eier
50 g Mehl
50 ml Butterfett

Für die Petersilien-Mayonnaise

2 Eigelb
1 TL Senf
1 TL Weißer Essig
200 ml Distelöl
Salz
4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Steckrübe schälen, in Streifen schneiden und mit dem Salz und dem Zucker marinieren. Ca. 30 min in Wasser ziehen lassen. Trocken tupfen.
2. Für die Haselnusspanade die trockengetupften Steckrübenstreifen in Mehl wenden. Ei verquirlen. Die Steckrübenstreifen im verquirlten Ei und zum Schluss in den Haselnüssen wenden. In einem Topf auf höchster Stufe ca. 3 min in geschmolzener Butter ausbacken.



3. Für die Petersilienmayonnaise Eigelb mit Senf und Essig verrühren. Salzen. Nun das Öl sehr langsam unter Rühren dazugeben. Nochmals abschmecken. Die gehackte Petersilie zugeben.
4. Die gebackenen Steckrübensticks auf einem Teller anrichten, die Sauce separat geben.

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 Studie „Raus auf's Land“

Die Initiative „Deutschland – Mein Garten.“ hat im Auftrag der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. im Sommer 2014 eine repräsentative Umfrage unter Kindern und jungen Erwachsenen im Alter von 10 bis 25 Jahren durchgeführt. Die vom Meinungsforschungsinstitut mafo.de durchgeführte Studie „Raus aufs Land“ (<http://bit.ly/1pbqIIG>) fördert teils bedenkliche Ergebnisse zum Ernährungsverhalten von jungen Menschen in Deutschland zutage. Befragt wurden rund 1300 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 25 Jahren. Mit der Studie zeigt die Initiative, wie wichtig es ist, über deutsches Obst und Gemüse und seine Zubereitungsmöglichkeiten aufzuklären. Die dazugehörige Infografik können Sie unter diesem Link <http://bit.ly/1tvuxCB> als druckfähiges Bildmaterial oder als Online-Version herunterladen.

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>