



Pressemitteilung

Weg mit dem Winterspeck: Fit in den Frühling mit Lauch und Champignons

Die Tage werden endlich wieder länger und heller. Wer jetzt den überzähligen Winterkilos erfolgreich den Kampf ansagen will, liegt mit Gemüse aus Deutschland genau richtig. Lauch und Champignons haben ganzjährig Saison – und eignen sich als besonders kalorienarme Delikatessen perfekt für den leichten Start ins Frühjahr.

Berlin, 3. März 2015. Ohne Reue herzhaft zugreifen: Mit nur 25 Kalorien pro 100 Gramm zählt der auch unter dem Namen Porree bekannte Lauch zu den Klassikern der ausgewogenen Küche. Speisepilze stehen dem in nichts nach: Champignons, die hierzulande mit Abstand beliebteste Kulturpilzsorte, enthalten gerade einmal 16 Kalorien pro 100 Gramm. Beste Voraussetzungen, um im Frühling schnell in Form zu kommen.

Am liebsten „von hier“ und erntefrisch

Wissen, wo es herkommt: „Deutsche Ware genießt zurecht eine sehr hohe Akzeptanz bei den Verbrauchern, die immer mehr zu Pilzen aus der Nachbarschaft greifen. Sie folgen damit dem Trend zur Regionalität und wissen, dass die kurzen Transportwege besondere Frische und größere Umweltfreundlichkeit bedeuten“, sagt Christian Nacke, Geschäftsführer bei Pilzland, einem der größten deutschen Anbauer von Speisepilzen. Rund 61.500* Tonnen Lauch wurden 2013 hierzulande verkauft. Davon stammte der Großteil von heimischen Erzeugern, die mit kurzen Transportwegen und optimaler Qualität und Reife punkten. Das Gleiche gilt für die Käufer von Pilzen: So greifen rund 60 Prozent aller Verbraucher bei Champignons inzwischen zu Frisch- statt Konservenware – ein Plus von zehn Prozentpunkten im Vergleich zu 2008.

Lauch: Die richtigen Tipps rund um Einkauf und Zubereitung

Um bei Lauch in puncto Frische richtig zu liegen, sollten beim Kauf zunächst die Blattspitzen geprüft werden. Diese müssen straff und fächerartig nach oben stehen. Der Schaft sollte fest, die Wurzel weiß sein. Die Stangen bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks rund zwei Wochen genießbar. Fast alle Teile des Lauchs können gegessen werden. Nur die feinen Wurzelenden und die obersten Blattspitzen müssen vor der Zubereitung abgetrennt werden. Für die Reinigung gilt: Ist die Stange nicht allzu schmutzig, einfach die äußere Schicht abziehen. Das Gemüse umschließt beim Wachsen oftmals Erde. Daher sollte

der innere Teil gründlich gereinigt werden. Dafür die Lauchstange am besten der Länge nach halbieren und gründlich unter kräftig fließendem Wasser auswaschen. Dies gelingt besonders gut, wenn die einzelnen Schichten mit den Fingern vorsichtig auseinandergespreizt werden.

Champignons: Richtig gekauft und zubereitet

Wer Champignons kauft, sollte darauf achten, dass diese nicht feucht und rissig sind. Das Fruchtfleisch muss fest und der Hut intakt sein. Champignons sollten kühl und trocken gelagert werden. Sind die Pilze mit einer Folie umhüllt, diese direkt entfernen, damit das Kondenswasser verdunsten kann. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie zwei bis drei Tage frisch. Champignons am besten nur trocken reinigen, da ihr typisches Aroma ansonsten verwässert.

Tipp: Mit einer weichen Zahnbürste können auch die unter dem Hut liegenden Lamellen gründlich von Schmutz oder Erdresten befreit werden.

Genuss im Doppelpack

Aufgrund ihres fein-milden Aromas harmonieren Lauch und Champignons in vielen Gerichten als genussvolles Duo, zum Beispiel in herzhaften Suppen oder als Füllung in leckeren Quiches, Aufläufen oder Pasteten. Der Tipp von Andi Schweiger: „Wer etwas frische Petersilie oder gehackten Thymian hinzugibt, rundet das appetitliche Zusammenspiel von Lauch und Champignons perfekt ab.“

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

Rezept-Tipp: Lauch-Pilzpfanne mit Kräutern



Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit: 8 min

Durchziehen: 30 min



Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

1 altbackenes Baguette, oder Ciabatta, ca. 300 g
6 Zweige Rosmarin
1 Stange Lauch
300 g Shiitake
300 g Egerlinge
1 - 2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
6 EL weißer Balsamico
1 - 2 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Das Baguette in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel legen. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, von zwei Zweigen die Nadeln abstreifen und fein hacken. Den Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitake und Egerlinge putzen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. 1-2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben und die Pilze darin scharf anbraten. Den Knoblauch und Lauch untermischen und mitbraten. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Übriges Öl mit dem Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Gemüse und das Dressing zum Brot geben, locker durchmengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschmecken und mit Rosmarin garniert servieren.
4. **Tipp:** Wer das Brot lieber etwas kross mag, kann die Scheiben auch im Backofen unter dem Grill 2-3 Minuten rösten.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 418
kJ: 1748
KH: 55 g
EW: 13,8 g
F: 17 g



BE: 4,5
Chol. : 0 mg
Bst. : 7,6 g

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
Marie Fuchs
Tel. 0221-56938-124
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>