



Pressemitteilung

Der ideale Frühlingsstart: Leicht gemacht mit Gurke und Rhabarber

Im Frühjahr packt viele Menschen das „Alles auf Anfang“-Gefühl. Sie setzen auf Frischluft, Bewegung und ausgewogenen Genuss, um Körper und Geist nach dunklen Wintertagen neu in Schwung zu bringen. Dabei sind Gurke und Rhabarber perfekte Wellness- und Beauty-Begleiter für alle, die sich den Start in die wärmere Jahreszeit leicht machen wollen.

Berlin, 12. März 2015. Angesagter Frühlingsgenuss im Doppelpack: Gurke und Rhabarber haben in den vergangenen Jahren ihr kulinarisches Comeback erlebt. Vor allem bei jungen Menschen liegen die grünen und rötlichen Stangen voll im Trend – und das aus guten Gründen. Die beiden Gemüsedelikatessen überzeugen mit tollem Geschmack, geringer Kalorienzahl und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Das Pressebüro deutsches Obst und Gemüse präsentiert die wichtigsten Infos und besten Tipps rund um Gurke und Rhabarber:

Perfekte Frühjahrsfrische mit Salatgurken

- Salatgurken zählen zur Familie der Kürbisgewächse. Sie bestehen zu etwa 95 Prozent aus Wasser und sind reich am natürlichen Mineralstoff Kalium. Mit gerade einmal 12 Kalorien pro 100 Gramm sind Gurken echte Schlankmacher.
- Das Gemüse enthält kaum Kohlenhydrate und nur sehr wenig Zucker – beste Voraussetzungen für eine Low-Carb-Diät, bei der die Pfunde kräftig purzeln.
- Salatgurken passen perfekt zur leichten Frühlingsküche – etwa als Snack bei Fingerfood-Buffets oder zur Verfeinerung herzhafter Sandwiches beim ersten Picknick des Jahres.
- Auch als Zutat in Drinks und Säften steigern Salatgurken das Wohlbefinden. So zum Beispiel gemeinsam mit Minze und Zitrone in erfrischenden Detox-Kuren, die den Körper entschlacken – und zudem gut schmecken.
- Wer zum Frühjahr gut aufgelegt sein will, sollte Gurken nicht nur auf den Speise-, sondern auch auf den Kosmetikplan setzen. Eine Gurkenmaske entspannt und reinigt die Haut und sorgt für strahlend-schönes Aussehen.



Rhabarber: Sauer macht lustig

- Botaniker zählen Rhabarber zu den Gemüsearten. Er gehört zu den ersten Gewächsen, die im Frühjahr auf deutschen Feldern erntereif sind. Die rot-grünen Stangen bestehen wie Gurken zu 95 Prozent aus Wasser. Sie enthalten außerdem die vitalisierenden Mineralstoffe Kalium, Eisen und Phosphor.
- Dank ihrer reichen Vitamin C- und B-Depots stärken Rhabarberstangen außerdem Haut, Haar und Nervenzellen. Damit sind sie die perfekte Power- und Beauty-Wunderwaffe für einen gesunden und schönen Start ins Frühjahr.
- Mit nur 13 Kalorien pro 100 Gramm ist das Gemüse ideal für jede Diät. Es ist ballaststoffreich und sorgt dadurch schnell für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Beste Voraussetzungen für alle, die das ein oder andere Kilogramm abnehmen wollen.
- Achtung: Aufgrund des hohen Oxalsäure-Gehalts sollten die Stangen nie roh verzehrt werden. Die Blätter sind ungenießbar.
- Rhabarber schmeckt als Kompott, Kuchenbelag, Marmelade oder Sorbet. Auch zu herzhaften Speisen lässt sich das Gemüse kombinieren und bietet dabei einen ungewöhnlichen Kontrast. Immer beliebter wird zudem Rhabarbersaftschorle. Das prickelnd-erfrischende Vergnügen darf heute in kaum einem Café oder Restaurant mehr fehlen – und zwar nicht nur im Frühling!

Infokasten

- Gurken zählen zu den meistgekauften Gemüsesorten in Deutschland. In den Top Ten der Frischgemüsearten belegen sie hinter Tomaten, Karotten und Zwiebeln Platz 4.*
- 2014 kaufte jeder Verbraucher im Schnitt 3,4 Kilogramm der grünen Stangen. Ein Plus von 4 Prozent im Vergleich zu 2013.
- In Bayern, Baden-Württemberg, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen werden knapp 85 Prozent aller heimischen Salatgurken angebaut.
- Ersten statistischen Schätzungen zufolge wurden 2014 in Deutschland rund 17.000 Tonnen Rhabarber geerntet.
- Nahezu der gesamte in Deutschland verzehrte Rhabarber stammt aus heimischem Anbau.

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

Rezept-Tipp: Ge grillter Lachs mit Rhabarber, Chilischoten und Frühlingszwiebeln



Zubereitungszeit: 110 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

500 g Lachsfilet, mit Haut
2 EL Sojasauce
1 Zitrone, Saft
200 g Naturreis
Salz
4 - 5 Lauchzwiebeln
2 milde Chilischoten
600 g Rhabarber
4 EL Rapsöl
1 EL Ahornsirup
125 ml trockener Weißwein
1 TL Ras el Hanout

Zubereitung:

1. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden. Diese in eine flache Form legen. Die Sojasauce und 2 EL Zitronensaft darüber träufeln und abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.



2. Den Reis waschen und in kochendes Salzwasser streuen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen (oder nach Packungsanweisung garen).
3. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Die Chilis waschen, nach Belieben aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Den Rhabarber waschen, putzen und falls nötig die Fäden ziehen. Dicke Stangen längs halbieren und den Rhabarber in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
4. 1-2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben. Die Chilis, Lauchzwiebeln und den Rhabarber andünsten. Mit dem Ahornsirup beträufeln und leicht karamellisieren lassen. Dann mit dem Wein ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. Den Fisch trocken tupfen und mit restlichem Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill 3-5 Minuten je Seite garen (oder im Öl in einer Grillpfanne braten).
6. Das Gemüse mit Ras el Hanout, Salz und Zitronensaft abschmecken und mit dem Lachs anrichten. Nach Belieben mit einem Zitronenschnitt garnieren und den Reis dazu reichen.

Nährwerte (Pro Portion):

Kcal: 545

kJ: 2284

KH: 42 g

EW: 30,2 g

F: 25 g

BE: 3,5

Chol. : 73 mg

Bst. : 5,9 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>