



## Pressemitteilung

### **Knackig, leicht und frisch: Mit Rohkost durch den Sommer**

**Ob als Snack für zwischendurch oder vollwertige Mahlzeit – Rohkost bringt Abwechslung in den Ernährungsplan und sorgt für einen extra Schub an Energie. Denn in ungekochtem Obst und Gemüse sind besonders viele Nährstoffe enthalten. Gerade an heißen Tagen ist die rohe Kost die perfekte Alternative für alle, die lecker und leicht genießen wollen. Dabei ist das Angebot von Rohkost-Gerichten ebenso bunt wie die Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse.**

**Berlin, 22. Juli 2015.** Vom frischen Sommersalat bis zu Zucchini-Spaghetti – wer auf Rohkost setzt, muss beim Essen keine Abstriche machen. Denn auch mit rohen Zutaten lassen sich viele abwechslungsreiche Gerichte zubereiten. Neben Obst und Gemüse zählen nämlich auch Sprossen, Kräuter, Nüsse und Saaten zu Rohkost. Richtig kombiniert, können daraus im Handumdrehen leckere Gerichte entstehen. Bei einer sommerlichen Erdbeer-Cashew-Torte wird beispielsweise der Boden aus zerkleinerten Cashews gemacht. Frisch aus dem Kühlschrank ist die Torte perfekt für heiße Sommertage.

#### **Energiekick für zwischendurch**

Frisches Obst und Gemüse schmeckt nicht nur gut, sondern liefert auch viele wichtige Nährstoffe. Rohe Früchte beispielsweise enthalten einen besonders hohen Anteil an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die durchs Garen verloren gehen können. Eine Schale Erdbeeren oder einige geschnittene Möhren mit Kräuterdip sind also nicht nur ein perfekter Sommer-Snack – sie sorgen auch für einen extra Energiekick.

#### **Obst und Gemüse soweit das Auge reicht**

Gerade im Sommer ist die Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse groß. Im Juli bieten sich insbesondere verschiedene Salate, Radieschen, Tomaten, Gurken, Kohlrabi, Möhren und Sellerie an. Beim Obst kann man bei Beeren, Erdbeeren, Pflaumen und Zwetschgen voll zugreifen. Wie wäre es beispielsweise mit einem leckeren Sommersalat mit Radieschen, Erdbeeren und ein bisschen Minze? Oder einem Apfel-Sellerie-Karottensalat? Die Auswahl an leckeren Gerichten ist groß.

#### **Rezepte für das ganze Jahr**

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche 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: Frische Rohkostsalate mit Karotte, Gurke, Staudensellerie und gerösteten Kernen**

**Zubereitungszeit:** 30 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zutaten (Für 4 Portionen):**

¼ Kopf Lollo Rosso  
¼ Kopf Frisée  
½ Bund Rucola  
¼ Kopf Radiccio  
¼ Kopf Kopfsalat

**Vinaigrette:**

40|ml Gemüsefond  
80|ml dunklen Aceto Balsamico  
120|ml Olivenöl

2 TL Senf  
2 TL Honig  
1-2 Prisen Meersalz

**Karottensalat:**

2 Karotten  
30|ml Orangensaft (ca. 1 Orange)  
1 Orangenabrieb  
30|ml Traubenkernöl  
2 EL weißen Essig  
1 Prise Zucker  
2 Prisen Meersalz  
1 EL weißen Sesam  
1 TL frischen Ingwer

**Gurkensalat:**

1 Gurke  
1-2 TL Meersalz  
1 EL weißen Essig



3 EL Schmand  
3 Zweige Pimpernelle  
¼ Bund Schnittlauch

**Staudenselleriesalat:**

4 Stangen Sellerie  
½ Stk. Zitronensaft  
1 Stk. Zitronenabrieb  
2 Prisen Meersalz  
1 EL Schmand

**Geröstete Kerne:**

Sonnenblumenkerne  
Kürbiskerne

**Kirschtomaten:**

8 Kirschtomaten  
2 Prisen Meersalz

**Zubereitung:**

1. Die Salate kleinzupfen und waschen. Trocken schleudern und mit der Vinaigrette kurz vor dem Anrichten anmachen.
2. Für den Karottensalat: Die Karotten schälen und mit einer Reibe feinraspeln. Anschließend mit dem Salz und dem Zucker anmachen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Karotten ausdrücken und die Flüssigkeit weggießen. Den Ingwer schälen, reiben und zu den Karotten geben. Abschließend die restlichen Zutaten dazugeben und gegebenenfalls mit Salz und Zucker nachschmecken.
3. Für den Gurkensalat: Die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Gurke in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. 15 min stehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Den Schnittlauch und die Pimpernelle fein schneiden und unter den Schmand geben. Mit dem Essig abschmecken und unter die Gurken geben. Gegebenenfalls noch etwas nachsalzen.
4. Für den Staudenselleriesalat: Den Staudensellerie schälen. In feine Scheibchen schneiden und mit dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb und dem Salz anmachen. Zum Schluss den Schmand unterrühren.
5. Die Kerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
6. Die Kirschtomaten vierteln und leicht salzen.
7. Die Rohkostsalate am Rand eines großen Pastatellers anrichten. In der Mitte die Blattsalate möglichst hoch gestapelt platzieren.



8. Zum Schluss die gerösteten Kerne darüber streuen. Die Kirschtomaten als Dekoration zwischen die Rohkostsalate setzen.

### **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

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

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

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>