

Pressebüro Obst und Gemüse aus Deutschland: Auf Gemüse aus der Region muss keiner verzichten!

Seit die EHEC-Infektion ausgebrochen ist, sind viele Verbraucher verunsichert – verständlicherweise. Doch trotzdem muss keiner auf die beliebten Produkte Salat, Gurken und Tomaten verzichten, denn Gemüse ist ein elementarer Bestandteil unserer Ernährung. In der bekannten Lebensmittelpyramide taucht Gemüse zusammen mit Obst bereits an zweiter Stelle auf, die 5 am Tag e.V. empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse täglich und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) befürwortet 400 Gramm Gemüse pro Tag.

Die normale Lebensmittelhygiene ist sehr wichtig, sie führt zu einer Minimierung von eventuellen EHEC-Keimen. Auf der sicheren Seite ist man hingegen mit komplett durcherhitzten Lebensmitteln. Gemüse aus heimischen Regionen schmeckt gegart ebenso köstlich wie frisch, wie beispielsweise Schmorgurken, gefüllte Fleischtomaten, Letscho oder Salatsuppen beweisen.

Schmorgurken sind ein typisches Gericht der Berliner Küche, die von den Kochtraditionen der Einwanderer aus Böhmen, Mecklenburg, Ostpreußen, Pommern und Schlesien beeinflusst wurde. „Bei uns Gurkengärtnern steht dieses Gericht im Sommer ganz oben auf der Speisekarte. Hier gibt es aber auch unterschiedliche Zubereitungen innerhalb der Familie – jede auf ihre Weise sehr köstlich“, berichtet Karl Voges von der Gartenbauzentrale. Sie sind sowohl herzhaftes Hauptgericht, zum Beispiel mit Salzkartoffeln und Hackfleisch, als auch eine feine Beilage zu Fischgerichten. Dieses Gericht lässt sich mit Chilischoten, Thai-Currypaste und Kokosmilch zu Nudeln oder Reis ebenfalls asiatisch interpretieren.

Tomaten wurden bereits von Christoph Kolumbus nach Europa gebracht und sind heute in Deutschland mit einem Verzehr von über zehn Kilo pro Haushalt das beliebteste Gemüse (auch wenn es sich botanisch gesehen um Obst handelt). Cherry- bzw. Cocktailtomaten geben eine tolle Basis für eine Nudelsauce ab. Dazu einfach mit Zwiebeln in Olivenöl anbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken, nach Belieben Basilikum hinzufügen

und mit beispielsweise Garnelen variieren. Auch Rispentomaten eignen sich hervorragend für diese Art der Zubereitung. Fleisch- beziehungsweise Romatomaten bieten sich zum Füllen an: Deckel abschneiden und aushöhlen, Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen anbraten, Masse einfüllen und im Ofen mit Mozzarella oder Schafskäse überbacken. „Besonders bei uns in Ostdeutschland ist das ungarische Schmorgericht Letscho beliebt“ berichtet Klaus Wilke von der Mecklenburger Ernte. „Wir braten Tomaten, Paprika und Zwiebeln in mit Speck an und würzen mit Paprikapulver. Vor allem als Beilage zu Grill- und Fleischgerichten passt es gut.“ In Kombination mit Eiergraupen wird es zur Hauptmahlzeit.

Und der Salat? Natürlich ist er in erster Linie als frischer Blattsalat mit Dressing bekannt, doch auch hier tut Abwechslung in Form von Schmoren und Kochen gut. So kann beispielsweise ein Mini-Romana-Salat in der Pfanne in Oliven- oder Erdnussöl geschmort werden. Speckwürfel und Crème fraîche harmonieren besonders gut. Auch in Streifen geschnitten und als Einlage in Kartoffelsuppe ist Mini-Romana-Salat deutscher Herkunft eine leckere Option. Kopf- und Eisbergsalat sind übrigens als Suppe abgeschmeckt mit Kräutern, Frisch- oder Ziegenkäse oder auch Sahne ein kulinarisches Highlight.