



Pressemitteilung

Sommerliches Trio: Lauchzwiebel, Zucchini und Möhre

In den Sommermonaten haben Lauchzwiebel, Zucchini und Karotte Hochsaison. Die Zwiebeln aus heimischem Anbau sind fast das ganze Jahr über erhältlich, der Erntehöhepunkt liegt aber im Juni – jetzt gehen sie besonders häufig über den Ladentisch. Wurzeln und Zucchini werden überwiegend im Freiland angebaut und kommen nun wieder frisch in den Handel. Liebling des Gemüsetrios sind die Möhren: 4,1 Kilogramm* kauft jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr.

Berlin, 17. Juni 2014. Aufgrund des milden Wetters beginnt die Ernte in diesem Jahr besonders früh. Schon im Mai waren erste Gemüsesorten in den Geschäften, so auch die Bundmöhren. Zusammen mit den würzigen Bundzwiebeln und den knackigen Zucchini läuten sie den Sommer ein. Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse stellt die wichtigsten Informationen rund um Anbau, Warenkunde und Zubereitung der saisonalen Delikatessen vor.

Lauchzwiebeln: Knackig-frische Verfeinerer

Die grün-weißen Stängel, auch Frühlingszwiebeln genannt, werden überwiegend im deutschen Freiland angebaut. Die Ertragsfläche ist in den vergangenen fünf Jahren um über 20 Prozent gestiegen. Heute werden hierzulande auf ca. 2.000 Hektar Bundzwiebeln angepflanzt. Die röhrenförmigen Blätter und hellen Knollen schmecken fein-mild und lassen sich deshalb auch pur genießen. Belegten Broten, Käseaufstrichen und frischen Salaten geben sie eine herzhafte Note. In asiatischen Gerichten werden die Bundzwiebeln zusammen mit bunten Gemüsestreifen im Wok angebraten und mit Sojasauce und Erdnussöl abgeschmeckt. Aufgrund ihrer vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten greifen Verbraucher immer häufiger zu: Jeder Deutsche kauft im Jahr durchschnittlich 330 Gramm des würzigen Gemüses. Das sind zehn Prozent mehr als 2008. Tipp: Frühlingszwiebeln sind empfindlicher als Speisewiebeln, deshalb sollten sie in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden, so bleiben sie etwa eine Woche frisch.

Zucchini: Leichte Sommerboten

Der sogenannte Sommerkürbis hat nun wieder Saison: Ab Juni kommt das Fruchtgemüse aus deutschem Anbau auf die Teller. Und das gegrillt, gebraten, gedünstet, gefüllt oder auch roh. Zucchini schmecken dank ihres hohen Wassergehalts frisch und leicht und passen so zu vielen Gerichten. Als mediterraner Salat, in fruchtigen Pastasaucen, herzhaften Suppen oder als vegetarisches Hauptgericht munden sie besonders der jüngeren Generation:

Verbraucher unter 40 Jahren kaufen mehr Zucchini im Jahr als die durchschnittliche Menge der 730 Gramm. Davon stammt ein Drittel aus dem Inland. Tipp: Nicht nur die Frucht, auch die gelben Blüten sind delikats und eignen sich als Snack mit pikanten Füllungen.

Möhren: Liebling von Groß und Klein

Das beliebteste Wurzelgemüse der Deutschen startet ab Juni in die Saison. Auf über 10.000 Hektar wird es im deutschen Freiland angebaut. Ein Fünftel davon entfällt auf Bio-Karotten. Möhren sind hierzulande nach Spargel flächenmäßig die bedeutendste Gemüseart. Die Karotten sind nicht nur bei Erwachsenen sehr beliebt, auch Kinder greifen gerne zu den orangefarbenen Rüben. Das liegt nicht nur an ihrem süßlichen Geschmack, sondern auch an ihren vielfältigen Zubereitungsarten. Möhren schmecken pur von der Hand in den Mund, aber auch gekocht, gedünstet oder gebacken. Tipp: Egal, wie das Gemüse zubereitet wird, es sollte immer etwas Öl oder Butter zugegeben werden. Durch das Fett kann der Körper den Vitalstoff Betacarotin aufnehmen, der wichtig für die Augen und den Stoffwechsel ist.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

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: Zucchinicarpaccio mit Babymozzarella



Zubereitungszeit: 20 min
Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (Für 4 Personen):

Zucchinicarpaccio

- 2 Stk grüne Zucchini
- 2 Stk gelbe Zucchini
- Zucker
- Meersalz
- Olivenöl
- 1Stk Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle

Babymozzarella

- 400 g Babymozzarella
- Meersalz
- Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zucchini gut waschen, in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.
2. In einer beschichteten Pfanne die Zucchini in Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten, auf einem Küchentuch trocknen legen und danach farblich abwechselnd wie einen Fächer auf einem Teller anrichten.
3. Mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
4. Den Mozzarella in der Mitte des Teller anrichten und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

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>