



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Sommerzeit - Ausflugszeit - Reisezeit & der richtige Proviant für unterwegs!

Wenn der kleine Hunger kommt, stillt man ihn am besten mit gesundem, lecker-frischem Reiseproviant. Wie wär's mit einem köstlichen Eissalat-Wrap nach vietnamesischer Art?

Berlin, 21. August 2017. Ganz gleich ob Wandertour, Schulausflug, Tagesausflug ans Meer oder Start in den Urlaub. Wer auf Reisen geht, der kennt das Problem: Die Fahrt dauert immer zu lang, Groß und Klein haben Hunger, Butterbrote sind langweilig und Süßigkeiten natürlich kein adäquater Ersatz!

Glücklicherweise ist es nicht allzu schwer köstliche Snacks zu zaubern, die gesund sind und allen – auch den Kindern! – zum Vernaschen gut schmecken! Jeder, der auf gesunde Ernährung achtet und auch unterwegs lieber einen großen Bogen um Burger und Pommes macht, findet hier schmackhafte Tipps und Ideen für gesunden und abwechslungsreichen Proviant, der beliebt und einfach zu handhaben ist.

Äpfel für Traditionalisten:

Das knackige Lieblingsobst der Deutschen ist bald wieder erntefrisch zu haben und unschlagbar für unterwegs. Wenn Sie nicht braun werden sollen, am besten mit etwas Zitronensaft beträufeln. Denn gerade Kinder lieben die handlichen Schnitze, die einfach aus der Box genascht werden können.

Fruchtiger Frische-Kick für Vitamin-Junkies:

Neben Äpfeln sorgen auch viele andere Obstarten für Energie und sind leicht verdaulich. Für unterwegs am besten saisonales Obst, z.B. Pflaumen, Beeren, Weintrauben, Birnen etc. mundgerecht vorbereiten und in einer luftdichten Box verpacken. Ein [Obstsalat im Einweckglas](#) ist eine fruchtige Alternative.

Knackiges für Rohkost-Fans:

Möhren, Radieschen, kleine Snack-Tomaten und -Gurken sind bestens als Reiseproviant geeignet und können praktisch aus der Hand geknabbert werden. Ebenso gut eignen sich Gemüsesticks aus heimischem Gemüse, wie Paprika, Möhren, Kohlrabi, Gurken oder Staudensellerie – besonders lecker mit einem würzigen Dipp oder einer Gemüsepaste.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
immer-lecker/rezpte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezpte)



© BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Süßes für Naschkatzen:

Kleine Energiekugeln aus getrockneten Früchten, Getreideflocken, Nüssen etc. sind energiereich, lecker und gesund. Sie lassen sich nicht nur kaufen, sondern auch ganz leicht selbst machen:

Je 1 Tasse (3 insgesamt) Walnüsse, Haferflocken, Mandeln o.ä. zu Pulver zerkleinern und vermischen.

1 Tasse getrocknete Pflaumen (alternativ: Aprikosen, Beeren oder Rosinen) dazugeben.

Außerdem 3 EL Kakao-Pulver, 1 TL Vanillepulver und etwas Salz.
3 EL Kakaobutter im Wasserbad erwärmen, in die Mischung rühren und abschließend Kugeln daraus formen. Die können dann wiederum in geraspelten Mandeln, Haferflocken, Nüssen, Zimt etc. gewälzt werden.



© BVE0/shutterstock

Power-Snack für Frühaufsteher:

Butterbrote waren gestern. Fantasiervolle Snacks wie [Sandwiches mit Gurke und Radieschen](#) oder [Zucchini, Paprika und Fenchel](#), Wraps oder Overnight Oats schmecken einfach besser.

Dafür am besten Haferflocken mit etwas Joghurt, mehreren Obstsorten, Nüssen und je nach Geschmack vielen weiteren Zutaten variieren. Das Ganze in einer verschließbaren Box über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.



© BVE0/shutterstock

Raffiniertes für Anfänger, Fortgeschrittene,...

- Tortilla-Wraps dünn mit Frischkäse oder Chutney bestreichen, eine Scheibe Kochschinken darauf und etwas Salat (Eisberg oder Rucola), außerdem ein paar Karotten- und Gurkenstifte – rollen & fertig!
- Pizzateig mit etwas Tomatensoße bestreichen, Belag nach Wunsch (am besten klein gewürfelte Paprika oder Möhren), aufrollen, Schnecken schneiden und backen.
- [Knusprige Apfel-Chips](#)



© BVE0



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

... und Exotik-Fans:

Eissalat-Wraps nach Vietnamesischer Art

Schwierigkeit: Mittel / Dauer: 60 Min.

Zutaten für 8 Wraps:

Mariniertes Gemüse:

- 2 große Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 kleine rote Paprika
- 6 EL Reissessig
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- Saft einer Limette

Scharfe Erdnussauce:

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Sriracha (oder eine andere scharfe Sauce nach Wahl)
- 1 TL Sesam-Öl
- Saft einer Limette
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- Tamari (optional)
- etwas Wasser

Wraps:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Packung Tofu
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung:

Mariniertes Gemüse:

Gurke waschen, der Länge nach durchschneiden, entkernen, und in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Marinade aus Reissessig, Zucker, Limettensaft und Salz in einer Rührschüssel anfertigen. Gurken-, Paprika- und Möhrenstreifen darin marinieren, während die anderen Zutaten vorbereitet werden. Dieser Arbeitsschritt kann bereits am Vortag erledigt und das eingelegte Gemüse im Kühlschrank aufbewahrt werden.



© BVEO



© BVEO/shutterstock



© BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Sauce:

Für die Sauce Erdnussbutter mit Sesamöl, Limettensaft, Knoblauch, Honig und scharfer Sauce vermischen. Solange Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Die Sauce sollte streichfest sein und sich ein bisschen wie Joghurt anfühlen).

Zusammenstellung der Wraps:

8 einzelne Eisbergsalat-Blätter vom Kopf ablösen. Die äußeren Blätter lassen sich meist leicht abtrennen. Die inneren Blätter lassen sich unter fließendem Wasser einfacher vom Kopf lösen. Die Blätter mit der Wölbung nach unten auf den Arbeitstisch legen. Alle Blätter leicht salzen. Erdnussauce nicht zu dick und bis etwa 5 cm vom Rand auftragen. Darauf eine Scheibe Tofu und ca. 3 Stück von jeder marinierten Gemüsesorte, sowie frischen Koriander stapeln. Den unteren Rand der Blätter darüber falten, dann vorsichtig und eng aufrollen. Mit einer Schnur bzw. einem Zahnstocher fixieren. Die überstehenden Enden des Wraps abschneiden. Die restliche Sauce als Dip verwenden!



© BVEO

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern an presse@deutsches-obst-und-gemuese.de wenden.

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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 – 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de