



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

„Schürzen“-Jäger aufgepasst: Zum Wiesn-Bier braucht's die passende Brotzeit!

Das Oktoberfest steht vor der Tür: Als kulinarische Grundlage für den Festzelt-Besuch präsentiert die BVEO einen zünftigen Rettich-Radieschen-Dip zur Wiesn-Brezn.

Berlin, 11. September 2017. Am 16. September ist es wieder soweit: Mit einem fulminanten „O'zapft is!“ fällt zum 184. Mal der Startschuss für das rund zweiwöchige Volksfest auf der Münchner Theresienwiese – kurz: Wiese oder Wiesen oder Wies'n oder Wiesn? Um die sprachlichen Fallstricke gleich im Vorfeld auszuräumen, ein echter Bajuware geht auf die „Wiesn“. Ein sprachliches Phänomen, das man den bairischen Singular nennt. Alle anderen Wortschöpfungen sind zumindest in „Minga“, wie der Münchner seine Heimatstadt nennt, ein „Schmarrn“ und entlarven den Touristen.

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/rezepte

„Hoch die Maß“

... heißt es aber auch andernorts. Denn nicht nur in der bayerischen Landeshauptstadt, sondern auch in anderen Regionen wird das gesellige Singen, Anstoßen und Schunkeln gern zelebriert. Meist schlicht als „Oktoberfest“. In Anlehnung an das Münchner Original werden dann von Bodensee bis in den hohen Norden Festzelte aufgestellt und blau-weiß dekoriert. Für das Oktoberfest-Feeling trägt man ein schickes Wiesn-Outfit, meist Tracht – vor allem Dirndl und Lederhosen. Das Bier wird literweise in Maßkrügen ausgeschenkt und dazu gibt es dann auch gerne mal zünftigen Leberkas, Hendl, Weißwurst oder eine Brezn.

Die ideale, kulinarische Grundlage für den Wiesn-Besuch

Jeder erfahrene Wiesn-Gänger weiß: Wer unausgeschlafen und mit leerem Magen auf die Festwiese geht, hält nicht lange durch. Daher lautet der Experten-Rat: Vor dem Besuch eines Festzeltes ausreichend schlafen und ordentlich essen. Bestens eignet sich da ein traditionelles Weißwurst-Frühstück. Denn das schafft mit Brezn und süßem Senf eine solide Grundlage für einen langen Tag auf dem Oktoberfest. Abgerundet mit gesunden Gemüse-Sticks, einem [Feldsalat mit Radieschen, Röstbrot mit Radieschensalat und Gurken](#) oder einem **zünftigen Rettich-Radieschen-Dip** wird dieses Frühstück zu einem bayerischen Hochgenuss!



Rettich-Radieschen-Dip © BVEO

Gestatten? Ich bin ein scharfer Rettich!

Der „Radi“ ist fester Bestandteil der Bayerischen Brotzeit und gilt als ur-bayerisch. Dabei hat er seinen Ursprung eigentlich in Ägypten. Dort pflegten sich die Arbeiter beim kräftezehrenden Pyramidenbau mit einem



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Biss in den Rettich zu stärken. Vom Mittelmeerraum aus setzte das aromatische, mit dem Radieschen verwandte Wurzelgemüse seinen Erfolg zug um die Welt fort. Bereits seit dem 13. Jahrhundert kennt und liebt man Rettich auch hierzulande. Er wird deutschlandweit angebaut. Dennoch stammen die meisten heimischen Rettiche aus Bayern, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz. Die Vielfalt ist groß und reicht von kugel- bis spindelförmig und vom klassischen Weiß des Sommerrettichs, über Rosa, Rot, Braun, Violett bis hin zum tiefem Schwarz des Winterrettichs.

Schmeckt gut, tut gut!

Die herzhaften Senföle des Rettich, deren Gehalt je nach Sorte und Jahreszeit variieren kann, sorgen für die typische, pikante Schärfe – die sich aber durch beherztes Einsalzen mildern lässt – und gelten als äußerst verdauungsförderlich. Schon vor Jahrhunderten wurde Rettich als Medizin gegen Gicht, Rheuma und sogar Husten und Heiserkeit eingesetzt.

Power

Ein großer Pluspunkt der scharfen Wurzel ist der erfreulich niedrige Fett- und Kaloriengehalt, der Rettich zu einer ausgesprochen schlanken Knabberei macht. Rettich ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und mit einem relativ hohem Vitamin C Gehalt (29 mg je 100 g Rettich) ein Freund unserer Verdauung und des Immunsystems.

Einkauf

Einen frischen Rettich erkennt man am geraden Wuchs, der glatten und unbeschädigten Außenhaut und seinem festen Fleisch. Auch die Blätter verraten den Zustand des Gemüses: Ist es welk, schlapp und gelb statt saftig grün, hat der Rettich seine besten Zeiten hinter sich.

Lagerung

Frischer Rettich hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks problemlos bis zu 10 Tage. Der schwarze Winterrettich ist besonders lagerfähig. Ohne Blätter und in ein feuchtes Tuch eingewickelt, bleibt der Rettich besonders lange frisch und knackig.

Vorbereitung

Ein Rettich lässt sich wie jedes Wurzelgemüse vorbereiten: Einfach waschen, trockentupfen, schälen und zerkleinern.

Zubereitung

Ob in Spiralform, in Scheiben, Stiften, geraspelt oder gerieben: Traditionell isst man Rettich roh, denn so kommt sein Aroma am besten zur Geltung. Beispielsweise als Radi-Salat mit einer Essig-Öl-Marinade oder fein geraspelt und unter Quark gerührt zu Pellkartoffeln oder Brot. Aber auch gekocht ist er lecker! Kurz gedünstetes Rettich-



Frisch geernteter Rettich © BVE0



Rettich © BVE0



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Gemüse schmeckt beispielsweise gut als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch, zu Fisch oder zu Kartoffeln. Dazu einfach Rettich putzen, in dünne Scheiben oder Stifte schneiden und 3-4 Minuten in sehr wenig Salzwasser mit Butter garen.

Gestatten? Ich bin ein scharfes Knöllchen mit rundlicher Form!

Der kleinste Vertreter der Rettich-Dynastie hat bereits im 16. Jahrhundert seinen europäischen Siegeszug begonnen und in Deutschland besonders die Region um Schifferstadt in Rheinland-Pfalz erobert. 80% der heimischen, würzig-scharfen Knollen wachsen hier. Meist haben sie eine rundliche Form und sind in der Regel nicht größer als 2-3 cm. Im Inneren ist das Gemüse weiß. Je nach Sorte kann aber die äußere Farbe von weiß, über gelb und violett bis hin zu schwarz variieren. Doch die roten Radieschen sind hierzulande die bekanntesten.

Schmeckt gut, tut gut!

Radieschen sind ein idealer und kalorienarmer Snack. Der scharfe, manchmal von einer leichten Bitternote begleitete Geschmack fördert das Sättigungsgefühl. Roh als würzende Gemüsebeilage machen Radieschen Appetit auf etwas Salziges oder bilden einen reizvollen geschmacklichen Kontrast zu Süßem. Genau wie Rettich, enthalten sie Senföl, das den herrlich scharfen Geschmack ausmacht – und die Verdauung anregt. Es steht sogar im Ruf antibakteriell zu wirken und auf diese Weise Magen-Darm-Verstimmungen entgegen zu wirken bzw. den Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen zu unterstützen.

Power

Neben Senföl enthalten Radieschen aber noch jede Menge anderer, gesunder Inhaltsstoffe, darunter die wichtigen Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen und die Vitamine A, B1, B2 und C. Überhaupt sind Radieschen wahre Gesundheitspakete mit einem Wassergehalt von 94 Prozent und nur 14 Kalorien pro 100 Gramm. Mit ihnen lässt sich beispielsweise ein toller Low-Carb-Salat herstellen.

Einkauf

Erntefrische Radieschen erkennt man an ihren saftig grünen Blättern. Darüber hinaus sollten die würzigen Knollen fest und unversehrt sein – ohne Dellen, Druckstellen und Risse.

Lagerung

Radieschen sollten schnell nach dem Einkauf verzehrt werden. Wer sie im Kühlschrank einige Tage aufbewahren möchte, sollte vorher die



Radieschen auf dem Feld © BVE0



Frisch geerntete Radieschen © BVE0



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Blätter entfernen und sie in ein feuchtes Tuch einschlagen oder in eine Schüssel mit etwas Wasser legen. So bleiben sie schön knackig.

Vorbereitung

Radieschen vor ihrer Zubereitung immer gut waschen und trocken reiben.

Zubereitung

Radieschen werden am besten roh und pur mit ein bisschen Salz genossen. Wenn man sie als Snack für zwischendurch mitnehmen will, sollte man bedenken, dass sie ungeschnitten länger frisch und knackig bleiben. Als Zutat in einem Salat ist das Gemüse ein wahrer Hingucker. Aber auch in Rührei oder Kräuterdips machen sie eine hervorragende Figur.

Tipp: Selbst die Blätter der Radieschen können verwendet werden – wenn sie noch frisch und grün sind.

Das braucht's für den zünftigen "Rettich-Radieschen-Dip"

Schwierigkeitsgrad: einfach / Dauer: 15 Minuten / Für 6 Personen

Zutaten

- ½ Rettich
- 1 Bund Radieschen mit ganzen und schönen Blättern
- 1 Handvoll gesalzene Mandeln
- 4 EL Griechischer Joghurt
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Rettichsahne
- Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl

Zubereitung

Rettich schälen, grob hacken und leicht salzen. Radieschen von den Blättern trennen, waschen und grob schneiden. Leicht salzen.

Radieschenblätter sorgfältig in Zitronenwasser waschen und abtrocknen. Die Stengel aussortieren. Die Blätter probieren: Falls sie bitter schmecken, 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Olivenöl und Blätter in eine Pfanne geben, mit einer Prise Salz abschmecken und 2-3 Minuten garen/rösten bis die Blätter zart werden. Dann zur Seite stellen.

Die Mandeln ohne Fett 3 Minuten in einer Pfanne rösten.



Radieschen © BVE0



Rettich-Radieschen-Dip © BVE0



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf niedriger Stufe mixen, bis sie gut vermischt sind. Wie lange gemixt wird, hängt davon ab, ob man den Dip lieber glatt oder stückig mag.

Ein letztes mal nachwürzen und mit frischen Brezn servieren.

Und damit sagen wir: „Ein Prosit der Gemütlichkeit“

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



Frisch geerntete Radieschen © BVEO

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