



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Bewusst essen und genießen! Das Beste für den Körper zum 70. Weltgesundheitstag.

Saisonales Obst und Gemüse von hier leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit. Zum Beispiel als vegane Kräuter-Gemüsepfanne mit Hirse.

Berlin, 2. April 2018. Gesundheit für alle! Das ist das Motto des Weltgesundheitstages, der 1948 von der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen wurde. Am 7. April erinnert die WHO bereits zum 70. Mal daran, wie wichtig es ist, die Gesundheit aller Menschen zu fördern. Und einen nicht unerheblichen Anteil an der Gesundheit der Menschen hat immer auch die gesunde Ernährung.

Aber was ist gesund?

Und gibt es überhaupt so etwas wie eine allgemeingültige Definition für gesunde Ernährung? Unbestritten ist, dass eine ausgewogene Ernährung Wohlbefinden, Gesundheit und Leistung fördert. Ob sie auch die geistige Entwicklung unterstützt, sei mal dahin gestellt. Jedenfalls sollte man den Begriff „Brainfood“ (Gehirnfutter) nicht zu wörtlich nehmen, sondern schlicht als Zufuhr von Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen verstehen, die die körpereigenen Prozesse unterstützt. Davon unabhängig ist Ernährung heute aber weit mehr als simple Nahrungsaufnahme. Sie ist Statement, Ausdruck von Persönlichkeit und individuellem Lebensstil. Ob Metabolic, Paleo, vegan, Clean Eating, Low Carb oder Low Fat – die Vielfalt an Ernährungskonzepten ist grenzenlos. Und jedes beansprucht für sich, die gesündeste Ernährungsformel zu besitzen. Schon allein das zeigt: DIE gesunde Ernährung gibt es per se nicht. Welches Ernährungskonzept funktioniert und gut tut, entscheidet sich eben nicht in der Theorie sondern in der Umsetzung.

Das Gute daran:

Bewusst essen und genießen gewinnt an Bedeutung. Mehr und mehr Menschen hinterfragen die Qualität und Herkunft ihrer Nahrung. Umfragen und Studien wie der aktuelle BMEL-Ernährungsbericht 2018 zeigen: Essen soll in erster Linie lecker und schmackhaft (99%), gesund (92%) und schnell und unkompliziert (49%) zuzubereiten sein. Rund drei Viertel (72%) der Befragten essen täglich Obst und Gemüse. Und mehr noch: Sie wollen die kulinarische Vielfalt Deutschlands entdecken und erschmecken und verhelfen beim Einkauf dem Gedanken von Regionalität und Saisonalität (78%) zu einem beeindruckenden Comeback. Damit kommt heimisches Obst und Gemüse auf die Überholspur!

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



© BVE0 / Obst und Gemüse



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Green up your life!

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das ganz einfach umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in zehn Regeln formuliert:

1. Vielfältig essen
2. Viel Getreide und Kartoffeln
3. Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag
4. Milch(producte) täglich
5. Fisch ein- bis zweimal wöchentlich
6. Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
7. wenig Fett
8. Zucker und Salz in Maßen
9. Reichlich Flüssigkeit
10. Essen schonend zubereiten

So schmeckt der April

Für schmackhafte Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen im April etliche saisonale Köstlichkeiten aus dem deutschen Garten. Ihr Vorteil: Sie werden reif geerntet und haben keine langen Transportwege hinter sich.

1. Spargel – Das edle Spitzengemüse ist das mit Abstand beliebteste Saisongemüse in Deutschland und gehört im April unbedingt auf den Tisch.
2. Radieschen – Die vielseitigen Knöllchen bringen mit ihren Senfölen im April das Immunsystem so richtig auf Vordermann.
3. Lauch – Das leckere Gemüse mit dem hohen Vitamingehalt hat mittlerweile selbst Einzug in die Gourmetküchen gefunden.
4. Kohlrabi – Die milden Knollen, eine Kreuzung aus wildem Kohl und weißen Rüben, sind sowohl roh als auch gekocht eine leckere, heimische Bereicherung des Speiseplans.
5. Salat – Essen mit Köpfen ist ab April wieder möglich. Jetzt gibt es die Grundlage für viele knackig-frische Salatkreationen aus heimischem Anbau. Denn Chicoré, Feldsalat, Rucola, Lollo Rosso und Lollo Bianco haben im April Saison.
6. Spinat – Ob aus dem Ofen, dem Topf oder im Salat – erntefrischer Spinat ist immer ein leckeres Gemüse.
7. Spitzkohl – Dass es Kohl nur in den Wintermonaten gibt, ist ein Gerücht. Spitzkohl bereichert den Speiseplan auch im April.
8. Kräuter – Kräuter-Liebhaber können sich im April über frischen Sauerrampfer, Bärlauch und Kerbel freuen.
9. Rhabarber – Er macht den Anfang beim Saisonobst! Das leckere, leicht säuerliche Aroma entfaltet sich aufs genussvollste in Kuchen und Desserts.



© BVE0 / Zutaten für die Gemüse-Pfanne



© BVE0 / Gemüse schälen und schneiden



© BVE0 / Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Und wem jetzt noch die finale Inspiration zum Kochen fehlt:
Unsere vegane Kräuter-Gemüsepfanne ist keine Frage des Geschmacks.
Sie ist ein kulinarischer Hochgenuss!

Vegane Kräuter-Gemüsepfanne mit Hirse

Schwierigkeit: leicht / Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 200g Möhren
- 1 Brokkoli
- 8 Kirschtomaten
- 3 Zweige Thymian
- 4 Salbeiblätter
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 250g Hirse
- 3 EL Olivenöl
- 6 große TL Kürbiskernmus
- 2 TL Ahornsirup
- Meersalz und Pfeffer
- 20g Kürbiskerne

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Brokkoli ebenfalls putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Brokkoli-Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten putzen und waschen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Petersilie hacken. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben.
- Hirse nach Packungsanleitung kochen.
- Währenddessen Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Zitronenschale darin anbraten. Dann Möhren und Thymian hinzugeben und rundherum anbraten. 100–120 ml Wasser und 1 TL Meersalz hinzugeben und etwa 15–20 Min. mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse bissfest ist. 10 Min. vor Ende der Garzeit Brokkoli hinzufügen und mitgaren. Dann die Tomaten und den Salbei hinzugeben und 3–4 Min. offen garen, bis das Wasser verdampft ist. Zum Schluss mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- Zitrone auspressen, Saft mit Kürbiskernmus und Ahornsirup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse mit Hirse auf Teller verteilen, mit Kürbiskern-Zitronen-Sauce beträufeln, Kürbiskernen und Petersilie bestreuen und genießen.



© BVE0 / In der Pfanne anbraten bzw. garen



Bild: BVE0 / Kürbiskern-Zitronen-Sauce beträufeln



© BVE0 / Guten Appetit!



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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.

Kontakt:

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 78-28



© BVEO / Gesundes Essen

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