



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Go for Green! Frühlingsfrische Rezepte ... für die ein Kraut gewachsen ist.

**Selbst gemachter Kräuter-Sirup – ein Highlight in eisgekühlten Getränken, wohltuenden Tees oder prickelnden Drinks.**

**Berlin, 2. Mai 2019.** Minze im Kaugummi, Rosmarin im Badezusatz, Lavendel im Weichspüler: Kräuter begegnen uns immer und überall. Und sie sind en vogue wie selten! Vor allem in der Küche. Dort sind frische Kräuter eine der wichtigsten Ingredienzien überhaupt – und besonders bei Spitzenköchen beliebt. Nach langen Jahren des Trockenkräuter-Einsatzes haben sie sich auch die privaten Küchen zurückerobert. Denn Kochen mit Kräutern ist ein wunderbares Erlebnis: Sie geben zum Beispiel einer [veganen Gemüsepfanne mit Hirse](#) oder [Ziegenfrischkäsebällchen im Kräutermantel](#) einen Extra-Geschmackskick. Dazu sind sie eine exzellente Alternative zu Salz und Zucker – und sie können auch noch das Wohlbefinden verbessern!

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

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

### Die Magie der Kräuter

Die heilende Wirkung von Pflanzen und Kräutern ist schon seit Urzeiten bekannt. Frisch, als Tee, Pulver oder auch in Form von Umschlägen können sie Körper und Geist beleben. Das war schon dem Arzt Hippokrates bekannt, der dazu bereits 400 Jahre vor Christus ein komplexes Sortiment von Heilpflanzen verzeichnete. Aber Kräuter haben eben nicht nur „magische“ Kräfte, sie schmecken auch ausgezeichnet und finden immer mehr Freunde. Bekannte heimische Küchenkräuter, aber auch früher als exotisch eingestufte Kräuter, wie Basilikum mit seinem pfeffrig-würzigen Geschmack, sind aus deutschen Küchen nicht mehr wegzudenken. Selbst Rosmarin, Thymian, Oregano oder Salbei mit ihren würzigen bis bitteren Geschmacksnoten haben hierzulande inzwischen große Fangemeinden.

### Top-10 der Kräuter in deutschen Privathaushalten\*

Ganz vorn im Verbrauchs-Ranking liegt – wenig überraschend – das Lieblingskraut der Deutschen: die Petersilie. Aber auch andere Kräuter erfreuen sich großer Beliebtheit. Diese heimischen Kräuter schmeckten den Deutschen im vergangenen Jahr am besten.

1. **Petersilie 32,7%**
2. **Basilikum 17%**
3. **Kresse 10%**
4. **Schnittlauch 8,5%**
5. **Dill 5,5%**
6. **Minze 5%**
7. **Rosmarin 2,6%**



© Jessica Diesing für BVEO /  
Verschiedene Kräuter



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

8. Koriander 2,3%
9. Bärlauch 1,6%
10. Thymian 1,6%

(\*Quelle: AMI-Analyse nach GfK-Haushaltspanel)

### Das liebste Kraut der Deutschen

**Petersilie** - Sie ist der Liebling der Deutschen, harmoniert mit allen anderen Kräutern und passt zu fast jedem Gericht. Es gibt sie in glatt und kraus, wobei die glatte Petersilie geschmacklich intensiver ist, als die krause. Gerne wird sie auch zum Dekorieren verwendet. Petersilie sorgt für frisches Grün und kräftigen Geschmack bei Salaten, Eintöpfen, Fleisch, Soßen und mehr. Aber was das oft unterschätzte Kraut darüber hinaus noch kann, wissen nur die Wenigsten. Petersilie steckt nämlich voller wertvoller Inhaltsstoffe. Darunter die Vitamine A, B1 bis B6, C und K, Beta Carotine sowie Folsäure. Dazu kommen noch jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente, die das Herz stärken, die Leistungsfähigkeit steigern, sogar gegen Sodbrennen helfen können und an der Knochenbildung beteiligt sind. Petersilie enthält außerdem viel Chlorophyll. Das sorgt nicht nur für die satte, grüne Farbe, es tut auch unserem Körper gut. Denn es unterstützt die Blutbildung und die Reinigung von Leber und Niere.

### Sonnenanbeter versus Schattenliebhaber

Kräuter werden gern auch selbst angebaut. Dabei ist allerdings vieles zu berücksichtigen. Denn Kräuter sind nicht gleich Kräuter. Sie haben höchst unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche. Es muss auf den richtigen Standort, die richtige Erde und Schutz vor Ungeziefer geachtet werden. Mediterrane Kräuter wie Thymian, Oregano oder Rosmarin mögen es beispielsweise warm und sonnig. Bärlauch mag es eher kühl und das Lieblingskraut der Deutschen, die Petersilie, bevorzugt ein schattiges Plätzchen. Ebenfalls zu berücksichtigen ist die Wasserzufuhr. Basilikum ist beispielsweise ein Schluckspecht, der viel Wasser braucht, Rosmarin kommt dagegen mit wenig Wasser aus. Aber auch ohne grünen Daumen, Garten oder Balkon muss man auf seinen Kräuterschatz nicht verzichten. Denn glücklicherweise gibt es im Handel das ganze Jahr über Kräuter aus heimischem Anbau.

### Einkauf & Lagerung

Frische Kräuter besitzen ein stärkeres Aroma als getrocknete und schmecken deshalb einfach leckerer. Schon deshalb sollten sie idealerweise unmittelbar vor Gebrauch geschnitten oder gekauft werden. Im Bund gekaufte Kräuter bleiben, in ein Glas Wasser gestellt, länger frisch. Sollte das nicht möglich sein, lassen sich Kräuter aber auch gut haltbar machen. Vom Trocknen, über das Einfrieren bis zum Einlegen ist alles möglich.

**Trocknen** - Geschmacksintensive Kräuter wie Oregano oder Rosmarin lassen sich hervorragend trocknen. Dazu die Kräuter am besten gebündelt aufhängen und an einem dunklen Ort trocknen lassen. Dünn auf einem Gitterrost ausgebreitet funktioniert es genauso gut. Erst später – im trockenen Zustand – werden die Kräuter dann zerrieben. Der mit dem Trockenprozess einhergehende, unvermeidliche Aromaverlust wird später beim Kochen durch eine entsprechend höhere Dosierung ausgeglichen.

**Einfrieren** – ist die einfachste Variante und vor allem für wasserhaltige Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Thymian geeignet. Dazu die Kräuter einfach waschen, trocknen und hacken. Danach portionieren und verpacken.

**Tipp 1:** Die gehackten Kräuter mit etwas Wasser in Eiswürfelbehälter füllen. Das ergibt kleine Kräuterwürfel, die bei Bedarf gefroren direkt in den Topf gegeben werden können.

**Tipp 2:** Ein Blatt oder einen Kräuterzweig im Eiswürfel einfrieren und später als dekorative, kühle Erfrischung in einer Kräuterlimonade servieren.

**Einlegen** - Auch Kräuter-Öle, Sirup oder [Pestos](#) sind eine ideale Verwertungsmöglichkeit für die aromatischen Pflanzen. Gerade Sirup ist äußerst vielseitig. Er lässt sich super kombinieren – beispielsweise in Getränken, Desserts oder Salat-Dressings – und ist immer wieder für spannende Geschmackserlebnisse gut.

## Kräuter-Zitronen-Sirup

**Als Limonade mit Sprudelwasser, als Tee mit heißem Wasser, als Gespritzter mit Prosecco oder Wein aber auch in Cocktails schmeckt Kräuter-Sirup umwerfend gut.**

### Zutaten für 750 ml Sirup

- 1 Bund Zitronenthymian
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Salbei
- 500 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 3-4 Zitronen (ca. 150 ml Saft)

### Zubereitung:

- Das Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen und rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die gewaschenen Kräuter dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze für 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen. Die Zitronen auspressen und



© Jessica Diesing für BVE0 /  
Zutaten für Kräuter-Zitronen-Sirup



© Jessica Diesing für BVE0 / Kräuter-Zitronen-Sirup abgefüllt in Bügelflasche



© Jessica Diesing für BVE0 /  
Kräuter-Zitronen-Sirup trinkfertig



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

den Saft dazu gießen. Durch ein Sieb in eine ausgekochte Flasche füllen.

- Für Tee oder Limonade etwa im Verhältnis 1:4 mit heißem oder kaltem Wasser aufgießen.

**Tipp:** Eiswürfel mit gefrorenen Kräutern als optisches Highlight dazu servieren.

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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 Erzeugerverorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerverorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerverorganisationen 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.



© Jessica Diesing für BVEO /  
Kräuter mit Sirup im Krug

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