



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Tomaten und Gurken mit Frühlingsgefühlen

**Wasserreich und kalorienarm. Erntefrisch und aus der Heimat.
Erste Gurken und Tomaten aus heimischem Anbau melden sich zurück.**

Berlin, 17. März 2020. Darauf hat Deutschland sehnsüchtig gewartet: Der Frühling steht in den Startlöchern! Nicht nur wir Menschen lassen uns von den ersten Sonnenstrahlen verführen, auch die Natur erwacht zu neuem Leben. Dem können sich zwei der liebsten Gemüsearten der Deutschen nur anschließen und senden erste frühlingshaft rote und grüne Grüße – zumindest schon mal aus dem Unterglasanbau! Gurken & Tomaten erfreuen sich stetig zunehmender Beliebtheit und werden hierzulande von März (Freilandanbau ab Mai/Juni) bis in den Oktober hinein geerntet. Allein 2019 waren das mehr als 105.000 Tonnen Tomaten (2015: 81.000 Tonnen) und 63.000 Tonnen Gurken (2015: 43.000 Tonnen)*. Ob Cherry-, Rispen-, Strauch-, Dattel-, Kirsch-, Flaschen- oder Fleischtomate – mit durchschnittlich 8,1 kg* Pro-Kopf-Verbrauch ist das leuchtend rote Nachtschattengewächs das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen. Dicht gefolgt allerdings, von der zu den Kürbisgewächsen gehörenden Gurke, von der jeder Deutsche immerhin stolze 5,6 kg* im vergangenen Jahr verspeiste.

(*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Nachhaltiges Geschmackserlebnis

Freilandgemüse ist nur begrenzte Zeit erntefähig. Unter Glas oder Folie angebaut, können Tomaten und Gurken dagegen länger reifen und weder später Frost, Hagel oder Sturm kann ihnen dort etwas anhaben. Nachhaltigkeit spielt beim geschützten Anbau eine große Rolle. Meist wird auf organischem Substrat angebaut und auch beim Pflanzenschutz auf biologische Verfahren gesetzt. Schlupfwespen bekämpfen Schädlinge und Hummeln bestäuben beispielsweise die Tomatenblüten. Oft wird auch auf einen geschlossenen Wasserkreislauf gesetzt, der rund 75 Prozent Regenwasser nutzt. Dazu kommt, dass lediglich bedarfsorientiert gedüngt wird und Pflanzenschutzmittel sehr sparsam eingesetzt werden. So können die hierzulande angebauten Gurken und Tomaten ihr besonderes, volles Aroma entwickeln.

Wissenshunger

Optisch könnten sie kaum unterschiedlicher sein: Und doch sind die kugelig-roten und stangenförmig-grünen Frühlingsboten entfernt verwandt! Als Nachtschattengewächs gehört die Tomate in die Kategorie der sogenannten Fruchtgemüse – genauso wie Gurken, Auberginen, Kürbisse und Zucchini. Sie alle sind eine Art „Zwischending“ zwischen Obst und Gemüse. Denn als Obst bezeichnet man für gewöhnlich Früchte mehrjähriger Pflanzen, die aus bestäubten Blüten entstanden sind. Bei den meist



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/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Hendrik Haase
Tomaten



© BVE0 / Hendrik Haase
Schlupfwespen

einjährigen Gemüsepflanzen werden dagegen andere Pflanzenteile, wie Wurzeln oder Blätter, nicht aber die Früchte gegessen. Beim Fruchtgemüse werden dagegen die oberirdischen Früchte der einjährigen Gemüsepflanze gegessen. Aber die zwei Gemüse-Lieblinge der Deutschen haben noch weitere Gemeinsamkeiten: Beide punkten gerade an warmen Tagen durch ihren hohen Wasseranteil, tragen mit Vitaminen und Mineralstoffen zu einer ausgewogenen Ernährung bei und machen auch noch satt.

Ein Grund mehr Tomaten zu lieben!

Tomaten sind unersetzlich: in der Suppe, im Salat, als Snack, in der Pasta-Soße – nichts bringt den Geschmack von mediterranen Speisen so wunderbar zur Geltung, wie das rote, manchmal auch gelbe, grüne, gestreifte oder schwarze Fruchtgemüse. Dazu sind Tomaten dank ihres hohen Wassergehalts auch noch figurfreundlich und stärken mit gesundem Vitamin C, Kalium sowie diversen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen die Abwehrkräfte.

- **Einkauf** – Vollreife, frische Tomaten haben den besten Geschmack. Man erkennt sie an ihrer knackig prallen Haut und – bei den meisten Sorten jedenfalls – ihrer tomatenroten Farbe. Die sollte außerdem unversehrt sein und keine Dellen oder Druckstellen aufweisen. Eine grüne, weiche, vielleicht sogar duftende Rispe ist ein weiteres Indiz dafür, dass es sich um eine frische Tomate handelt. Schwere Früchte lassen auf Saftigkeit schließen. Grüne Stellen am Stielansatz sind ein Zeichen dafür, dass die Tomate nicht lange genug an der Pflanze reifen konnte.
- **Lagerung** – Tomaten sollten keinesfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden. Denn kalte Temperaturen entziehen dem Fruchtgemüse jegliches Aroma. Im schlimmsten Fall führen sie sogar zu einem Kälteschock und die Tomaten bekommen braune Flecken. Optimal sind Temperaturen von etwa 12 bis 15 Grad und ein luftiger, schattiger Platz. Dann hält das Fruchtgemüse bis zu zwei Wochen. Achtung! Tomaten sondern bei der Lagerung das Reifegas Ethylen ab. Ein Pflanzenhormon, welches den Reifeprozess beschleunigt, leider auch von außen – was zur Folge hat, dass umliegendes Obst und Gemüse viel schneller reif und matschig wird.
- **Grüne Tomaten** – Tomaten reifen nach. Das gilt aber nur für die Farbe und nicht für den Geschmack. Denn ihr fruchtiges Aroma entwickeln die Früchte nur, solange sie an der Pflanze wachsen.

Ein Grund mehr Gurken zu lieben!

Gurken sind unverzichtbar! Ob im Salat, in Zaziki, als Snack oder im Smoothie – Gurken pepen eine Vielzahl von Gerichten auf, bringen Farbe auf den Teller und sind äußerst erfrischend. Auch Kalorienbewusste wissen die Gurke zu schätzen: Denn sie enthält viel Wasser und kaum Kalorien. Genaugenommen gehört sie zu den wasserreichsten und



© BVE0 / Kapa1966 / Shutterstock
Gurken



© BVE0 / Hendrik Haase
Bunte Tomaten



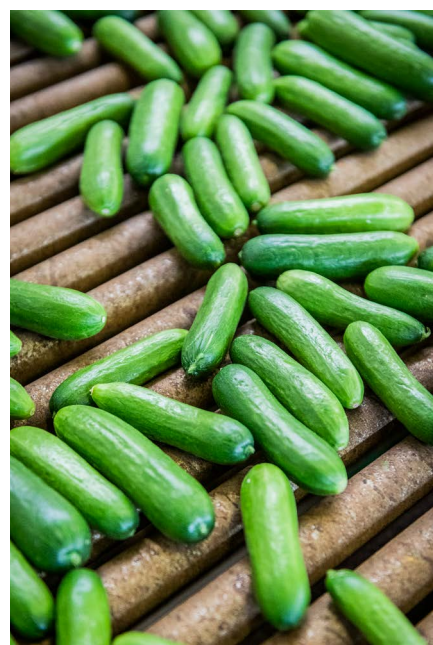
© BVE0 / Ariane Bille
Tomaten

kalorienärmsten Gemüsekulturen überhaupt. Trotzdem enthält sie viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie wichtige B- und C-Vitamine, Ballaststoffe und diverse Nährstoffe, die überwiegend in der Schale sitzen. Schon deshalb empfiehlt es sich Gurken mit Schale zu essen.

- **Einkauf** – Je fester die Gurke und glatter die Schale, umso frischer ist das Gemüse. Ein weiteres Merkmal ist die kräftig grüne Farbe. Gelbliche Verfärbungen deuten auf ältere Ware hin ebenso wie weiche Enden, Falten oder Druckstellen.
- **Lagerung** – Gurken sollten frisch gegessen werden. Generell bevorzugen sie Temperaturen von 10 bis 13 Grad und sollten deshalb auch nicht im Kühlschrank gelagert werden. Wenn, dann nur im Gemüsefach, wo sie sich bis zu vier Tagen halten. Denn bei niedrigeren Temperaturen können Gurken fleckig und gelb werden. Und sie sollten auf keinen Fall neben Melonen, Tomaten, Äpfeln oder Birnen lagern. Diese nachreifenden Obst- und Gemüsesorten bilden nämlich das Gas Ethylen, welche die Gurken schnell überreif werden lässt.
- **Gurke ist nicht gleich Gurke** – Salatgurke, Schmorgurke, Einlegegurke: Es gibt viele Gurken. Einige Sorten sind glatt, andere haben eine etwas „stacheligere“ Haut wie z.B. die Einlegegurke. Der Gurkenklassiker im Salat ist grün, die Schmorgurke dagegen grün-gelb changierend und es gibt sogar komplett weiße Gurken. Und auch in puncto Größe ist die Gurke vielfältig: von der großen Salatgurke, über die mittelgroße Landgurke bis hin zur Minigurke – einem trendigen Snackgemüse, das wie eine festere Salatgurke schmeckt.
- **Gurkenvielfalt** – Auch äußerlich lassen sich Gurken nutzen: Denn durch ihren hohen Wasseranteil sind sie hervorragend als erfrischende und feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske geeignet. Einfach Gurkenscheiben aufs Gesicht legen und fertig.



© BVE0 / Brent Hofacker / Schutterstock
Salatgurken



© BVE0 / Hendrik Haase
Einlegegurken

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.

Ein ganz besonderer Rezept-Tipp:

Gurken-Tomaten-Salat mit asiatischem Look and Feel

Sesamöl, Sojasauce, Chili und Koriander verleihen dem Salat eine asiatische Note. Die Sprossen als Topping sehen nicht nur hübsch aus, sondern haben auch noch wichtige Ballast-, Mineralstoffe und Vitamine im Gepäck. Zubereitungszeit: etwa 15 Min. / einfach / vegan

Zutaten für 2 Personen (als Beilage)

- 1 Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 10 Kirschtomaten
- 1/3 Chilischote
- 3 Stiele Koriander
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 1 Prise Zucker
- 1-2 TL Zitronensaft
- 2 TL schwarzer und weißer Sesam
- 2 EL Mungbohnen-Sprossen

Zubereitung:

- Gurke waschen, trockenreiben, mit dem Sparschäler der Länge nach in feine lange Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und zu den Gurkenstreifen geben. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und ebenfalls in die Schüssel zu den Gurken geben.
- Chilischote fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
- Sojasauce, Sesamöl, gehackte Chili, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel miteinander verrühren und über den Salat geben. Koriander, Sesam und Mungbohnen-Sprossen darüber streuen und genießen.

Tipp: Dazu schmeckt in Scheiben geschnittener Seidentofu und Sushireis mit Sesamöl.



© BVE0 / Ariane Bille
Asiatischer Gurken-Tomaten-Salat



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.



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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.



© BVEO / Ariane Bille
Geschnittene Tomaten und Gurken



© BVEO / Ariane Bille
Asiatischer Gurken-Tomaten-Salat

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