



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Kulinarischer Frühlingsbeginn! Die Welt erschmecken mit Radieschen, Rettich und Rhabarber...

Global träumen, regional einkaufen. Für kulinarische Weltenbummler kein Problem! Denn jetzt gibt es erntefrischen Rhabarber, knackige Radieschen und würzigen Rettich – auf dem Teller vereint zu einem koreanischen Bibimbap.

Berlin, 14. April 2020. Was hilft gegen den Coronablues, wenn nicht ein richtig gutes Essen! Und dafür hat die Gemüse-Saison gerade so einiges in petto. Zum Beispiel Rhabarber, einen kulinarischen Aufsteiger, mit entsprechend wachsenden Anbauflächen. Waren es 2017 noch 1.138 Hektar wurden 2018 bereits auf 1.208 Hektar und im vergangenen Jahr (2019) auf 1.304 Hektar Rhabarber angebaut – immerhin rund 24.000 Tonnen (2019). Das meiste davon in den beiden wichtigsten Anbauregionen NRW und Rheinland-Pfalz. Im Trend und doch liegt das Stangengemüse im Ranking deutlich hinter dem beliebtesten Vertreter der Rettich-Dynastie: Radieschen. Auf 3.425 Hektar wurden im vergangenen Jahr bundesweit ca. 79.500 Tonnen Radieschen angebaut. Das macht immerhin ca. 160 Mio. Bund! (*AMI, Destatis, GfK)

Rhabarber – sauer ist saulecker!

Die feine Säure der Gemüsestangen – richtig, Rhabarber ist kein Obst, wenn auch fälschlicherweise oft so bezeichnet – ist äußerst beliebt. Nicht nur in Kompott, Kuchen oder Marmelade. Rhabarber hat kulinarisch viel zu bieten. Ob als fruchtiges Sorbet, erfrischender Sirup, raffinierte Zutat in Gratins und Cremes, süßsauren Chutneys oder fruchtigen Soßen – die Einsatzmöglichkeiten der Stangen sind schier grenzenlos. Mit Erdbeeren und Himbeeren harmoniert Rhabarber perfekt in Süßspeisen. Und selbst in der pikanten Küche wird das rosa-rote Gemüse immer beliebter: Mit Ingwer angegünstet, gibt es asiatischen Fisch- oder Tofugerichten eine besondere Note. Besonderer Beliebtheit erfreut sich Rhabarber aber auch in flüssiger Form, z.B. als Rhabarbersaftschorle. Ein erfrischend-prickelndes Vergnügen!

Power: Rhabarber ist ein „leichter“ Leckerbissen: Die rot-grünen Stangen bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Die restlichen 10 Prozent haben es allerdings in sich: Sie enthalten vitalisierende Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor, die Vitamine C und B, aber kaum Kalorien. Ideal also für das Power- und Beauty-Programm im Frühjahr.

Und mehr noch: Das Stangengemüse ist ballaststoffreich und sättigt anhaltend. Beste Voraussetzungen also für alle, die das ein oder andere Kilogramm loswerden wollen.



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 / Ariane Bille
Rhabarber, Rettich und Radieschen

Einkauf und Lagerung: Frische Stangen sehen fest und glänzend aus und haben feuchte Schnittstellen. Sind darüber hinaus die Blätter straff und knackig, ist man auf der sicheren Seite. Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch bleibt Rhabarber im Kühlschrank zwei bis drei Tage frisch. Wer Rhabarber länger lagern will, sollte ihn am besten einfrieren. So hält er bis zu zwölf Monate. Dafür entfernt man die Blätter, putzt die Stangen und schneidet sie in kleine Stücke.

Tip: Wer alle Stücke getrennt voneinander auf einem Blech vorfriert, kann den Rhabarber später portionsweise auftauen. So ist er bis zu einem Jahr haltbar.

Zubereitung: Vor der Zubereitung unbedingt die Blätter entfernen und die oberen und unteren Enden der Stängel großzügig abschneiden. Anschließend die Rhabarberstangen gründlich unter kaltem Wasser waschen. Während roter Rhabarber nicht geschält werden muss, sollten die grünen Stangen gehäutet werden.

Rettich – Schmeckt gut, tut gut!

„Radi“ gilt zwar als ur-bayerisches Gemüse, hat seinen Ursprung aber in Ägypten. Dort pflegten sich die Arbeiter beim kräftezehrenden Pyramidenbau mit einem Biss in den Rettich zu stärken. Seit dem 13. Jahrhundert kennt und liebt man Rettich allerdings auch hierzulande und zwar in seiner ganzen Vielfalt: von kugel- bis spindelförmig, vom klassischen Weiß des Sommerrettichs, über Rosa, Rot, Braun und Violett bis hin zum tiefen Schwarz des Winterrettichs. Die herzhaften Senföle des Rettichs, deren Gehalt je nach Sorte und Jahreszeit variieren kann, sorgen für die typische, pikante Schärfe – die sich aber durch kräftiges 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 steckt dazu voller Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine – vor allem Vitamin C.

Einkauf und Lagerung: Einen frischen Rettich erkennt man am geraden Wuchs, der glatten und unbeschädigten Außenhaut und seinem festen Fleisch. Aufschluss über den Zustand des Gemüses geben auch die Blätter, die saftig grün sein sollten. Frischer Rettich hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks problemlos bis zu zehn Tage. Der schwarze Winterrettich ist besonders lagerfähig. Ohne Blätter und in ein feuchtes Tuch eingewickelt, bleibt Rettich besonders lange frisch und knackig.

Zubereitung: Ein Rettich lässt sich wie jedes Wurzelgemüse waschen, trockentupfen, schälen und zerkleinern – ob in Spiralform, in Scheiben,



© BVE0 / Nadezhda Nesterova / Shutterstock
Frischer Rhabarber



© BVE0 / Nadezhda Nesterova / Shutterstock
Frischer Rhabarber in Stücke



© BVE0 / Lestertair / Shutterstock
Rettich auf Markt



© BVE0 / Atiwan Janprom / Shutterstock
Rettich geschnitten

Stiften, geraspelt oder gerieben. Traditionell wird Rettich roh gegessen, 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-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.

Radieschen – kleine Knolle ganz groß!

Der kleinste Vertreter der Rettich-Dynastie ist ein idealer, kalorienarmer Snack – und weit mehr als eine Salat-Deko! Roh als würzende Gemüsebeilage machen Radieschen Appetit auf etwas Salziges oder bilden einen reizvollen Kontrast zu Süßem. Der herrlich scharfe, manchmal von einer leichten Bitternote begleitete Geschmack kommt vom Senföl. Es steht im Ruf die Verdauung anzuregen und sogar antibakteriell zu wirken.

Power: Neben Senföl enthalten Radieschen auch 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 wenig Kalorien. Bestens geeignet also für einen tollen Low-Carb-Salat.

Einkauf und Lagerung: Erntefrische Radieschen erkennt man an ihren saftig grünen Blättern. Darüber hinaus sollten die würzigen Knollen fest und unversehrt sein – ohne Dellen, Druckstellen und Risse. Radieschen sollten schnell nach dem Einkauf verzehrt werden. Wer sie im Kühlschrank einige Tage aufbewahren möchte, sollte vorher die Blätter entfernen und sie in ein feuchtes Tuch einschlagen oder in eine Schüssel mit etwas Wasser legen. So bleiben sie schön knackig.

Zubereitung: Radieschen vor ihrer Zubereitung immer gut waschen und trockenreiben. Danach am besten roh und pur mit ein bisschen Salz genießen. Das schmeckt auch auf Brot! Wenn man sie als Snack für zwischendurch mitnehmen will, sollte man bedenken, dass sie im Ganzen länger frisch und knackig bleiben. Auch im Salat, Rührei oder in Kräuterdips machen sie optisch was her. Gut passen Radieschen darüber hinaus zu asiatischen Rezepten...



© BVE0 / Karen Kaspar / Shutterstock
Hauchdünn geschnittener Rettich



© BVE0 / nnattalli / Shutterstock
Radieschen auf sandigem Boden



© BVE0 / Liudmyla Chuhunova / Shutterstock
Radieschen in Scheiben

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.

Das trifft auch auf den koreanischen Klassiker Bibimbap zu, der hier mit unseren drei knackfrischen, heimischen Zutaten zubereitet wird.

Bibimbap mit Rhabarber, Radieschen und Rettich

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Sushireis
- 50 g Gurke
- 100 g Rettich
- 1–2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 ½ EL Sojasauce
- 3 TL Chilisauce
- 1 EL Reissessig
- 3 TL Sesamöl
- 2 EL Sesam
- 70 g Radieschen
- 100 g Rhabarber
- 3–4 EL Sonnenblumenöl
- 90 g Champignons
- 80 g Rinderhackfleisch
- 2 Eier
- 2 EL dunkle Misopaste (Akamiso)
- 80 g Kimchi

Zubereitung:

- Sushireis nach Packungsanleitung kochen und warmhalten.
- Gurke und Rettich waschen, trockenreiben und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und 1/3 davon zusammen mit 1/4 der Frühlingszwiebeln und den Gurken- und Rettichstreifen in einer Schüssel vermengen. 1 EL Sojasauce, 1 Prise Zucker, 1 TL Chilisauce, Reissessig, 1 TL Sesamöl, 1 Prise Sesam vermengen, über die Gurken-Rettich-Mischung geben, alles vermischen und dann abgedeckt ziehen lassen.
- Radieschen und Rhabarber waschen, putzen und trocken tupfen. Rhabarber in 1 cm dicke Scheiben schneiden und Radieschen vierteln. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Rhabarber und Radieschen darin etwa 5 Min. bissfest anbraten. Zum Schluss mit 2 Prisen Zucker karamellisieren lassen und anschließend mit 1 EL Sojasauce ablöschen und 1/4 der Frühlingszwiebel und 1 Prise Sesam untermischen. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und warmhalten.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Sonnenblumenöl in der Pfanne von vorn erhitzen und die Pilze zusammen mit 1/3 des Knoblauchs für 2–3 Min. anbraten. Anschließend mit 1 EL Sojasauce



© BVE0 / Ariane Bille
Bibimbap mit Rhabarber, Radieschen und Rettich



© BVE0 / Ariane Bille
Frischer Rhabarber in Scheiben



© BVE0 / Ariane Bille
Bibimbap mit Rhabarber, Radieschen und Rettich

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.

ablöschen und $\frac{1}{4}$ der Frühlingszwiebel untermischen. Beiseitestellen und warmhalten.

- 1 EL Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit dem restlichen Knoblauch braten. Zum Schluss mit 1 TL Sojasauce abschmecken. Beiseitestellen und ebenfalls warmhalten.
- Wenn nötig 1 EL Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und 2 Spiegeleier darin braten.
- In der Zwischenzeit für die Sauce Misopaste mit 1–2 TL Chilisaucе, 1–2 TL Sesamöl, 1–2 EL Wasser und restlichem Zucker verrühren.
- Zum Servieren den Reis in 2 große Schalen geben und darauf nebeneinander kreisförmig die zubereiteten Gemüse, Fleisch und Kimchi geben. In die Mitte die Sauce geben und darauf die Spiegeleier legen. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und genießen.

Tip: Traditionell vermischt man in Korea das Bibimbap während des Essens miteinander.

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.

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.



© BVEO / Ariane Bille
Rhabarber und Radieschen angebraten