



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Die Natur hat die besten Einfälle! Der Gemüse-Blumenstrauß zum Valentinstag.

Ein großer Strauß voller gesunder Gemüse-Power ist nicht nur bildschön, sondern auch in kulinarischer Hinsicht eine perfekte Überraschung zum Valentinstag.

Berlin, 18. Januar 2021. Für Verliebte ist der 14. Februar ein ganz besonderes Datum im Kalender. Denn an diesem Tag werden traditionell die Liebsten beschenkt. Meist mit Pralinen oder Blumen. Deshalb gibt es sogar Menschen, die behaupten der Valentinstag sei eine Erfindung von Floristen und der Schokoladenindustrie. Dabei ist der Brauch bereits viele hundert Jahre alt und nur die Gepflogenheiten haben sich im Laufe der Zeit geändert. So wurden in England beispielsweise bereits im 18. Jahrhundert – teils anonym! – Verspostkarten an die Liebste geschickt. Poetische Verse als Aufmerksamkeit zum Valentinstag haben sich hierzulande allerdings nicht durchsetzen können, auch wenn Deutschland gemeinhin als Land der Dichter und Denker gilt.

Ein bunter Strauß voll Köstlichkeiten

Warum also die schöne Tradition nicht mal variieren und die Liebste mit einem leuchtend bunten Strauß voller leckerer Zutaten für ein köstliches Valentinstags-Dinner überraschen – zusammengestellt aus gesunden, regionalen Winterspezialitäten, wie beispielsweise, Wirsing, Pastinaken, Apfel, Rote Bete oder Rosenkohl. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Daraus werden dann lukullische Köstlichkeiten für ein romantisches Valentinstags-Date gezaubert, wie beispielsweise ein [Käsefondue mit Rosenkohl und Champignons](#), [herzförmige Apfeltaschen](#), [Pastinakensuppe mit Feldsalat](#), ein [Rote-Bete-Schokokuchen](#) oder ein delikater [Wirsing-Linsen-Eintopf](#).

Rote Bete – die Wurzel des guten Geschmacks

Früher gab es sie aus Omas Weckgläsern, heute das ganze Jahr über im Glas zu kaufen. So kennen wohl die meisten Rote Bete. Oder Rote Beete? Kurz: Beides geht. „Bete“ ist die ältere, tradierte Schreibweise. „Beete“ die neuere und eine Konzession an die Aussprache. Aber die rote Rübe, Rahne, Runkelrübe, Rande, Rotmöhre, Rone oder Salatrübe – wie sie noch genannt wird – kann viel mehr, sehr viel mehr, als sich gekocht sauer einlegen zu lassen.



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/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

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



© BVEO / Elke Schickedanz /
Blumenstrauß

Power

Rote Bete ist voller Aroma, gesunder Power und bemerkenswert vielseitig. Schon Hippokrates war davon überzeugt, dass Rote Bete heilsame Kräfte in sich bündelt und der Schweizer Arzt Paracelsus verordnete sie seinen Patienten bei Blutkrankheiten. B-Vitamine, Kalium, Eisen und Folsäure sind in der roten Knolle in besonders hoher Dosierung zu finden und machen die Rote Bete zu einem natürlichen Helfer bei vielen Beschwerden. Aber nicht nur die inneren Werte der Roten Bete können sich sehen lassen. Auch die rote Farbe ist nützlich im Alltag. Sie stammt vom enthaltenen Betain – einem echten Stimmungs-Aufheller, der für Serotoninausschüttungen in unserem Körper beziehungsweise Glücksgefühle sorgt – und wird heute in der Lebensmittelindustrie als natürliches Färbemittel verwendet – etwa für Heringssalat. Aber auch in der Vergangenheit wusste man um die färbende Wirkung der Bete und nutzte sie zum Einfärben von Stoffen.

Einkauf & Lagerung

Rote Bete gibt es ganzjährig, teilweise im Ganzen vorgegart in den Supermarktregalen. Denn je nach Größe der Knolle kann es bis zu 60 Minuten dauern, bis die Rote Bete gar ist. Ihre Hauptsaison hat die Knolle von September bis März. Beim Einkauf unbedingt darauf achten, dass die Schale unversehrt und die Rübe prall ist. Rote Bete am besten kühl und dunkel lagern und darauf achten, dass sie nicht austrocknen. Je höher die Luftfeuchtigkeit, umso besser. Im Kühlschrank können die Knollen zum Beispiel in Papier eingewickelt gut zwei bis drei Wochen lagern.

Zubereitung

Das rote Multitalent ist äußerst unkompliziert in der Zubereitung. Die Knollen werden einfach geschält und verarbeitet. Fein gehobelte Scheiben eignen sich beispielsweise perfekt für ein leckeres Rote-Bete-Carpaccio oder als farbenfrohe Zutat im frischen Salat. Rote-Bete-Saft lässt sich ganz einfach im Entsafter machen – in der Kombination mit Möhren und Ingwer ein unschlagbar köstliches Getränk! Aber auch das großmütterliche Einwecken ist kein Hexenwerk. Einfach die Rote Bete kochen bis sie gar ist (alternativ kann sie auch in Alufolie eingewickelt im Backofen gegart werden) und erst dann unter kaltem Wasser kurz abschrecken und schälen – so behält sie ihre schöne rote Farbe. Danach entweder in Scheiben oder als Ganzes in die Weckgläser geben und mit Essig, Gewürzen und eventuell etwas Ingwer abschmecken. Aber auch im Kuchen kann Rote Bete interessante und harmonische Akzente setzen.

- **Tipp:** Einweghandschuhe verhindern rot verfarbte Hände!



© BVEO / Hendrik Haase
Rote Bete



© BVEO / Hendrik Haase
Rote Bete – frisch geerntet



© BVEO / Hendrik Haase
Rote Bete färbt die Daumen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Wirsing – winterlicher Genuss frisch vom Feld

Wie viele andere Kohlsorten gehört auch der Wirsing zu den Klassikern des Gemüse-Herbstes. Und doch gibt es ihn bereits ab Mai, als sogenannten krausen Frühwirsing mit hellgrünen Blättern und einem kleinen, fast blütenförmig geöffneten Kopf. Ein echtes Feingemüse, das sich vor allem in Gourmetküchen zunehmender Beliebtheit erfreut. Die grünviolette Variante, ebenfalls ein Frühwirsing, ist hierzulande eher selten. Der Sommerwirsing wiederum hat große, lockere Blätter und einen nur dezent gekrausten Schopf. Ab Oktober gibt es dann die robusten Herbst- und Wintersorten im Handel. Sie sind groß und fest geschlossen, haben dunkelgrüne, stark gekrauste Köpfe und den typischen, würzigen Kohlgeschmack, der uns auf den Winter einstimmt. In jedem Stadium ist er äußerst wohlschmeckend und vor allem vielseitig verwendbar. In Vegetarier- und Veganer-Kreisen schwört man geradezu auf die kreativen Einsatzmöglichkeiten dieses Gemüses. Denn Wirsing kann roh, gekocht, geschmort oder gebraten gegessen werden. Dabei passt er ebenso gut zu asiatischen wie zu herzhaften Kreationen und bildet großartige Geschmacks-Pairings mit beispielsweise Ingwer, Chili, Knoblauch, Curry, Sour Cream, Fenchel, Anis, Kümmel, Salbei, Roter Bete und Meerrettich.

Power

Die nach Rot- und Weißkohl drittbekannteste Kohlsorte in Deutschland ist nicht nur lecker, sondern noch dazu ein preiswertes Power-Gemüse. In ihm steckt ähnlich viel Vitamin C wie in Zitronen. Schon allein das macht ihn zu einem gesunden Winterbegleiter. Aber er kann noch mehr. Er versorgt den Körper mit fast allen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Provitamin A, die Vitamine E, B und K sowie Kalzium, Magnesium und sogar einer beachtlichen Menge Folsäure. Tatsächlich enthält Wirsing sogar doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Weiß- oder Rotkohl. Deftig zubereitet und gewürzt, soll er sogar gegen einen Kater helfen.

Einkauf & Lagerung

Je frischer, um so leckerer und um so mehr gesunde Inhaltsstoffe. Deshalb sollte man beim Kauf darauf achten, dass die Blätter des Wirsings knackig, frisch und grün aussehen. Hilfreich ist außerdem der Schütteltest: Denn frischer Wirsing muss beim Schütteln rasseln! Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller kann man Wirsing gut und gerne bis zu 2 Wochen aufbewahren. Er sollte aber immer trocken lagern und nicht neben Äpfeln oder Tomaten, denn die verströmen Ethylen-Gas und beschleunigen so den „Reife“prozess. Alternativ kann Wirsing geschnitten und kurz in Salzwasser blanchiert eingefroren werden. So hat man den gesamten Winter leckeren Kohl.



© BVE0 / Jessica Diesing / Wirsingkohl



© BVE0 / Jessica Diesing / Zutaten für Wirsing-Linsen-Eintopf



© BVE0 / Jessica Diesing / Wirsing-Linsen-Eintopf

Zubereitung

Beim Wirsing kann eigentlich alles verwendet werden, wobei Strunk und äußere Blätter manchmal ausgespart werden. In der Regel genügt es den Kopf zu zerlegen, säubern und dann die Blattrippen, den Strunk und den Wirsing in grobe Streifen zu schneiden. Je nach Rezept können es auch mal kleine Stücke oder ganze Blätter sein. Den Wirsing sollte man immer ohne Deckel kochen. Sonst wird er bitter und verliert seinen feinen Kohlgeschmack.



© BVE0 / Jessica Diesing /
Wirsing-Linsen-Eintopf

Pastinake – wiederentdeckte Superwurzel

Pastinaken sind bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt. Die elfenbeinfarbige Wurzel, die zu den Doldenblütern gehört, schmeckt recht süßlich und ist besonders manganfreundlich, weswegen man sie gerne für Baby-Brei verwendet. Wer sie aber nur weichgekocht und püriert kennt, der verpasst so einiges. Bevor Kartoffeln aus Peru nach Europa kamen und hier zum beliebten und leicht anzubauenden Allrounder wurden, war die Pastinake das Trendgemüse. Und auch, wenn sie den Beinamen „Germanenwurzel“ trägt, ist sie in Frankreich, England und den USA (noch) viel bekannter als in Deutschland.



© BVE0 / Ariane Bille /
gewürfelte Pastinake

Power

Pastinaken punkten mit einem hohen Gehalt von Kohlehydraten und sorgen so für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Kalium, Vitamin C und ätherische Öle runden die positiven Eigenschaften des Gemüses ab. Außerdem sind Pastinaken besonders magenfreundlich – dazu wird ihnen eine leicht antibakterielle Wirkung nachgesagt.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten für Pastinakensuppe mit Feldsalat

Einkauf & Lagerung

Je kleiner die Pastinake, desto feiner ihr Geschmack. Beim Einkauf sollte man außerdem auf eine unversehrte Schale achten. Das Grün sollte, wenn vorhanden, saftig, frisch und grün aussehen. Pastinaken lagert man am besten im Gemüsefach des Kühlschranks, die Lagerzeit kann optimiert werden, wenn man sie in ein feuchtes Tuch einschlägt. Vor der Lagerung nicht waschen. Sollte sich noch Erde an der Wurzel befinden, dann diese nur vorsichtig abbürsten. Wer Pastinaken einfrieren möchte, der sollte sie vorher kleinschneiden und 1-2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Dann hält sie sich gefroren rund ein Jahr.

Zubereitung

Die Zubereitungsarten für Pastinaken sind vielfältig. Sie können klassisch gekocht und in Eintopf oder Suppe als würziges Gemüse verwendet werden. Lecker sind sie auch im Püree, Auflauf oder roh als Gemüse-Sticks. Die Pastinake steht anderen Gemüsesorten und ihrer früheren „Konkurrentin“ der Kartoffel in nichts nach. Vor dem Verzehr sollte man sie schälen und das Grün entfernen. Dann lässt sie sich toll



© BVE0 / Ariane Bille /
Pastinakensuppe mit Feldsalat

mit anderen Gemüsesorten kombinieren, schmeckt aber auch roh im Salat mit einem fruchtigen Dressing.

Rosenkohl – klein, aber oho!

Klein und rund, mit einem Happs im Mund – dieses Sprüchlein gilt nicht nur für eine bekannte Süßigkeit, sondern auch für den kleinen grünen Rosenkohl. Seine kleine feste und runde Form sorgt dafür, dass er leicht zu essen ist – ganz im Gegensatz zu seinen Verwandten aus der Familie der Kreuzblüter, wie Weißkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl oder Kohlrabi. Aber genauso wie die anderen Kohlsorten fristete der kleine Rosenkohl lange ein Schattendasein – als Essen der armen Leute oder als Kinderschreck, den die lieben Kleinen bis zuletzt auf dem Teller verharren ließen.

In den letzten Jahren hat Rosenkohl sich allerdings zum echten Shootingstar entwickelt und ist dem trüben Image eines viel zu lang gekochten Gemüses entkommen. Heute wird er knackig im Salat serviert oder findet seinen Weg in hippe Bowls der Großstadt-Foodies.

Power

Rosenkohl sieht nicht nur lecker, gesund und knackig aus. In ihm steckt auch jede Menge Food-Power. Besonders in der kalten Jahreszeit liefert er für den Menschen wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So ist er besonders Vitamin C reich, steckt voller Kalium, Zink, Vitamin K und lässt sich auch bei der Menge der Ballaststoffe nicht lumpen. Aber Achtung: Wie bei allen Kohlsorten gilt auch beim Rosenkohl, wer zu viel davon isst, der könnte davon einen Blähbauch bekommen. Eine Ausnahme bilden hier allerdings die rötlichen Sorten ebenso wie die Kalettes, eine Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl.

Einkauf & Lagerung

Knackig, grün und fest. So sollte der perfekte Rosenkohl beim Kauf aussehen. Frischen Rosenkohl sollte man innerhalb von drei bis vier Tagen verbrauchen, da er sonst nicht mehr knackig frisch ist. Zudem sollte er dunkel und kühl im Kühlschrank gelagert werden. Die gute Nachricht: Er lässt sich perfekt einfrieren und so lange genießen – auch außerhalb seiner üblichen Saison von November bis März.

Tipp: Vor dem Einfrieren am besten Blanchieren.

Zubereitung

Gekocht, gebacken, gebraten, gedünstet, roh oder eingelegt. Bei der Wahl, wie man Rosenkohl genießen möchte, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Ob im Ganzen, geschnitten oder die einzelnen Blätter abgezupft, geraspelt. Als Suppe, Salat, als klassische Gemüsebeilage, als Gratin (wie in unserem Rezeptvorschlag), als Star auf dem Teller in der vegetarischen oder veganen Küche oder als knackiger Part bei einem Käse-Fondue – die Zubereitungsmöglichkeiten sind schier unendlich!



© BVE0 / Ariane Bille /
Rosenkohl



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten für Rosenkohl-Käsefondue



© BVE0 / Ariane Bille /
Rosenkohl-Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Rosenkohl-Käsefondue mit Champignons



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 / E. Schickedanz /
Obst- & Gemüse-Blumenstrauß



© BVEO / Ariane Bille /
Herzförmige Apfeltaschen

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