



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Grün satt! Jetzt beginnt die „süße“ Gurkenzeit.

Gurken aus heimischem Anbau füllen wieder die Regale und bieten größtmöglichen Genuss dank kurzer Transportwege!

Berlin, 18. März 2021. Gurke klingt vielleicht nicht gerade sexy. Doch das kann der Leidenschaft der Deutschen für das knackig-frische Gemüse nicht das Geringste anhaben. Denn das grüne Gemüse ist ein Hippster und Alleskönner – und mit dem richtigen Rezept (z.B. Gurken-Sushi) ein echtes kulinarisches Highlight. Um so schöner, dass sich die ersten Gurken aus heimischem Anbau bereits wieder zurückmelden – zumindest schon mal die aus dem Unterglasanbau! Gemeinhin wird das grüne Trendgemüse hierzulande von März (Freilandanbau ab Mai/Juni) bis in den Oktober hinein geerntet. Wie sehr es „trendet“, zeigen die Zahlen. Denn allein 2020 wurden hierzulande rund 530.000 Tonnen Salatgurken gekauft (2019: 470.000 / 2018: 440.000) *. Pro Kopf wurden damit 6,4 kg frische Gurken verbraucht. [*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels]

Viel Freude beim Rumgurken!

Gurken sind unverzichtbar! Ob im Salat, im Tzatziki, als Snack oder im Smoothie – Gurken peppen 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 kalorienärmsten Gemüsekulturen überhaupt. Trotzdem enthält sie viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie Vitamin C und K, sowie wichtige B-Vitamine, Ballaststoffe und diverse Nährstoffe, die überwiegend in der Schale sitzen. Schon deshalb empfiehlt es sich Gurken mit Schale zu essen. Und sie sind nicht nur ein gesundes Nahrungsmittel. 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.



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/



© BVEO / Ariane Bille / Gurken Sushi

Wissenshunger

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, welches die Gurken schnell überreif werden lässt.

Gurkenvielfalt

Salatgurke, Schmogurke, 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 Schmogurke 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.



© BVE0 / shutterstock / grey_and / Gurke



© BVE0 / shutterstock / Leo Pakhomov
Gurkengewächs



© BVE0 / shutterstock / Iakov Filimonov
Gurkenernte



© BVE0 / shutterstock / Anastasiya Ka27
verschiedene Gurkensorten



© BVE0 / shutterstock / Nadezhda Murinets
Gurken im Einmachglas

Gurken-Sushi

Es gibt viele verschiedene Gurkensnacks, aber dieser ist etwas ganz Besonderes. Sieht toll aus und schmeckt toll! Die Sushi aus Gurken, Paprika und Möhren müssen nicht einmal rollen.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Sushireis
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sesamöl
- 1 ½ EL Sesam
- 2 Salatgurken
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Sprossen
- 1 Chili
- 2-3 EL Sojasauce
- ½ Limette

Zubereitung:

Einfach / vegan / Zubereitungszeit: etwa 15-20 Min.

- Reis nach Packungsanleitung mit 1 Prise Salz kochen. Anschließend mit Sesamöl und 1 EL Sesam vermengen und auskühlen lassen.
- Gurken waschen, trockenreiben, in der Mitte durchschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Paprika waschen, trocken tupfen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Möhre schälen, Strunk entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.
- Gurken nacheinander mit Reis, Paprika und Möhren füllen. In 1,5 cm breite Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und mit Sprossen und Sesam bestreuen.
- Chili waschen, Strunk entfernen und fein hacken. Mit Sojasauce und 1 Spritzer Limettensaft mischen. Gurken-Sushi hinein tauchen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille / Gurken Sushi
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille / Gurken Sushi
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille / Gurken Sushi
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille / Gurken Sushi
Zubereitung



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

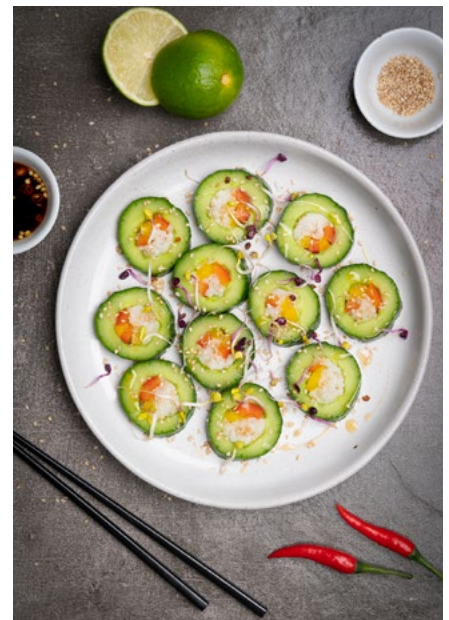
Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames 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 / A. Bille / Gurken Sushi



© BVEO / A. Bille / Gurken Sushi



© BVEO / A. Bille / Gurken Sushi

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