



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Nährstoff-Champions:

Frisches Saisongemüse in Hochform!

Gemüse steckt voller Nährstoffe, die nicht nur gut für uns, sondern gerade jetzt in Hülle und Fülle verfügbar sind. Deutschland – Mein Garten verrät welches das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen ist und wie es im Nährstoff-Ranking abschneidet*.

Berlin, 28. Juni 2020. Der Juni hat keine festen Feiertage – aber eine ganze Menge schöner Ehrentage! Ein besonders schöner Ehrentag, der Fresh Veggies Day, ist dem frischen Gemüse gewidmet – zu Recht! Denn frisches Gemüse unterstützt effektiv einen gesunden und kalorienarmen Ernährungsstil. Und wenn es aus heimischem Anbau stammt, ist es nicht nur besonders frisch, knackig und schmackhaft, sondern tut dank kurzer Transportwege auch noch etwas für die Klimabilanz.

Besser essen? Kein Problem!

Bewusste Ernährung liegt im Trend. So ist der Gemüseverbrauch in Deutschland im letzten Jahr auch um fast 10 kg auf 81,4 kg pro Haushalt gestiegen. Pro Kopf sind damit 40,4 kg Gemüse allein in deutschen Privathaushalten verbraucht worden. 2019 waren es noch 35,4 kg und 2018 sogar nur 34,7 kg*. Als beliebteste Gemüseart Deutschlands hat sich erneut die Tomate an die Spitze des Rankings gesetzt.

Die 10 beliebtesten Gemüsearten Deutschlands (kg/Haushalt)*: (*Quelle: AMI nach GfK Haushaltspanel)

1. **Tomaten** (12,2 kg)
2. **Möhren** (9,3 kg)
3. **Gurken** (8,9 kg)
4. **Zwiebeln** (8,9 kg)
5. **Paprika** (6,9 kg)
6. **Eissalat** (3,0 kg)
7. **Spargel** (2,2 kg)
8. **Zucchini** (2,1 kg)
9. **Champignons** (2,0 kg)
10. **Blumenkohl** (1,8 kg)



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 / shutterstock / Egor Rodynchenko,
mahirart, MRS.Siwaporn, Olga Danylenko,
matkub2499, Hong Vo, Nattika /
Top-10-Saisongemüse

Wissenshunger

Die vitalstoffreichsten Gemüsearten**

Gemüse ist eine optimale Basis für eine gesunde Ernährung. Unterschiede zwischen den einzelnen Gemüsearten gibt es trotzdem. Nicht nur in puncto Form, Farbe und Geschmack, sondern auch in puncto Nährstoffgehalt. Welches Gemüse zusätzlich zu den Top-10 auf den Teller kommen sollte, dieser spannenden Frage, ist eine Gruppe von Forschern in den USA schon vor einer ganzen Weile nachgegangen. Sie untersuchten, welches Obst und Gemüse den besten Nährstoff-Cocktail, also den besten Mix aus Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen liefert – und haben daraus ein Ranking abgeleitet. 17 Nährstoffe – Kalium, Ballaststoffe, Eiweiß, Calcium, Eisen, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folat, Zink und die Vitamine A, B6, B12, C, D, E und K – wurden dafür als unverzichtbar definiert. Untersucht wurde dann wie viel Prozent des Tagesbedarfs die Vitalstoff-Kombi der einzelnen Obst- und Gemüsearten pro 100 g liefert. Was dabei rauskam, wird die Herzen deutscher Gemüse-Fans höherschlagen lassen**. Unter den Top-10 des Vitalstoff-Rankings findet sich ausschließlich Gemüse, das hierzulande überall angebaut wird!

- **Brunnenkresse:** Die zarten Blättchen machen das Rennen. 100 g der leckeren Microgreens liefern glatte 100% des Tagesbedarfs an Vitalstoffen. Und sie schmecken nicht nur auf Brot, in Salaten oder als Topping, sondern auch als köstliches [Kresse-Süppchen](#).
- **Chinakohl:** Der weltweit beliebte Kohlklassiker ist ein echtes Superfood und liegt mit immerhin ganzen 92% des Vitalstoff-Tagesbedarfs nur knapp hinter dem Spitzenreiter Brunnenkresse. Der leicht verdauliche Gesundheitsprotz lässt sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten – traditionell, ebenso wie asiatisch, als [Kimchi](#).
- **Mangold:** Ein echtes Trendgemüse! Sein besonderes Kennzeichen sind die farbenprächtigen Stiele. Aber in Mangold steckt noch mehr. Zum Beispiel viele gesunde Vitalstoffe, wie die Studie zeigt. 100 g decken 89% des Tagesbedarfs der 17 wichtigen Nährstoffe und sind sowohl als [Mangold-Radicchio-Tagliatelle](#), wie auch als [Mangold-Päckchen](#) ein delikater Gaumenschmaus.
- **Rote Bete:** Ein altes Gemüse, das immer mehr Freunde findet. Die Zubereitungsmöglichkeiten von Rote Bete sind schier grenzenlos und fast ebenso hoch wie ihr Vitalstoff-Gehalt, der 87% des Tagesbedarfs deckt. Wie wäre es also mal mit [Rote-Bete-Hummus](#), einem [Rote-Bete-Schokoladenkuchen](#) oder einer [Rote-Bete-Mousse](#)?



© BVEO / shutterstock / casanisa
Gemüsevielfalt



© BVEO / Ariane Bille
Mangoldpfanne für Tagliatelle



© BVEO / Ariane Bille
Rote-Beete-Mousse

- **Spinat:** Dass Spinat besonders viel Eisen enthält, ist zwar ein widerlegter Mythos. Seine grüne Power schmälert das nicht im Geringsten. Denn mit rund 86% deckt Spinat einen Großteil des Tagesbedarfs an den wichtigen Vitalstoffen. Und köstlich ist er auch noch, zum Beispiel in einer [Green-Smoothie-Bowl](#) oder als raffinierte Füllung in einer [Quesadilla](#).



© BVE0 / Ariane ille /
Green-Smoothie-Bowl

- **Chicorée:** Chicorée ist ein zartes Wintergemüse und sehr gesund. Nicht zuletzt wegen seiner Bitterstoffe, die gut für Verdauung und Stoffwechsel sind. Aber Chicorée punktet auch mit weiteren Vitalstoffen, die insgesamt 73% des Tagesbedarfs decken. Dazu ist er ein echter Allrounder in der Küche und schmeckt [roh im Salat](#) genauso wie [warm vom Grill](#).



© BVE0 / Ariane Bille /
gegrillter Chicorée

- **Blattsalat:** Hier ist der Genuss meist Kopfsache! Blattsalate gibt es in einer großen Sortenvielfalt, die beinahe ebenso groß ist, wie seine Beliebtheit bei den Verbrauchern. Die Zubereitungsmöglichkeiten von [Salat-Bowl](#) bis exotischem [Wrap](#) stehen dem in nichts nach und gleiches gilt für den Vitalstoff-Gehalt. Denn der deckt den Tagesbedarf zu rund 70%.



© BVE0 / Ariane Bille /
exotischer Regenbogensalat-Bowl

- **Petersilie:** Das beliebteste der deutschen Küchenkräuter ist gleichzeitig auch das vitalstoffreichste. Ob mooskraus oder glatt, Petersilie sorgt für einen kräftigen Geschmack in [Eintöpfen](#), Soßen, zu Fleisch, [Fisch](#) oder [Salat](#) und liefert 66% der täglich benötigten Vitalstoffe.

- **Romanasalat:** Romana-Salat ist ein grüner Genuss pur! Im Caesar-Salat ebenso wie in leichten [Salatmischungen](#). Das Beste daran, ganz nebenbei deckt er auch noch 63% des täglichen Vitalstoffbedarfs.

- **Kohlblätter:** Ob Weiß-, Rot-, Grün- oder Wirsing-Kohl, Kohl schlummerte lange Zeit tief verborgen in den Köpfen der Kulinariker, stigmatisiert als „Arme-Leute-Essen“. Das gesunde Superfood hat sich die Küchen allerdings komplett zurückerobert und zwar im Sommer wie im Winter. Das liegt vor allem daran, dass Kohl ein echtes Allround-Talent in der Küche ist und immer wieder für überraschende Zubereitungen geeignet ist – zum Beispiel in [Smoothies](#), Eintöpfen und [Suppen](#), exotisch als [Falafel](#), oder in [Sommerrollen](#), italienisch auf der [Pizza](#), raffiniert im [Fondue](#) oder mal wie ein Steak [gebraten](#). Dazu liefern 100 g Kohlblätter rund 62% des täglichen Vitalstoffbedarfs.



© BVE0 / Ariane Bille /
Wirsing-Kohl

(**Quelle: [Studie](#) der William Paterson University New Jersey, USA/VÖ: Centers for Disease Control und Prevention, USA)



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Einkauf & Lagerung

Frisch ist Gemüse nicht nur am schmackhaftesten, es enthält dann auch die größte Menge an Vitalstoffen. Diese werden nämlich durch Licht, Wärme und Sauerstoff irgendwann abgebaut. Schon deshalb sollte Gemüse möglichst frisch zubereitet und gegessen werden. Da Gemüse aber nicht gleich Gemüse ist, sind auch Art und Dauer der Lagerung durchaus unterschiedlich. Manches Gemüse ist nur kurz haltbar, anderes bei korrekter Lagerung bis zu 2 Wochen. Und sollte doch einmal eine längere Lagerung notwendig werden, bieten das Einmachen bzw. Fermentieren oder Einfrieren eine gute Alternative, um Gemüse länger haltbar zu machen und die gesunden Nährstoffe zu erhalten.

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 / shutterstock / casaniva
Kimchi-Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille /
Rotkohl-Pizza



© BVEO / Ariane Bille /
Rote Beete-Schokoladenkuchen

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