



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Salate und Gemüse verdienen nur das Beste: Kräuter!

Grün in allen Facetten. Die BVEO feiert den Gründonnerstag mit einer kräuterigen Geschmacksexplosion in einer Frühlingskräuter-Kartoffel-Bowl.

Berlin, 13. April 2022. Rosmarin im Badezusatz, Lavendel im Weichspüler, Minze im Kaugummi: Kräuter begegnen uns immer und überall. Vor allem aber in der Küche sind sie geradezu omnipräsent. Selbst wenn sie dabei nur selten die Hauptakteure auf dem Teller sind, spielen die aromatischen Kräuter doch eine sehr gewichtige Rolle in der Gesamtkomposition: Denn sie sind es, die den meisten Gerichten den besonderen Geschmacks-Kick verleihen. Nicht zuletzt deshalb stehen sie bei Hobby- und Spitzenköchen gleichermaßen hoch im Kurs. Kochen mit Kräutern und den immer beliebteren Microgreens ist aber nicht nur ein wunderbares Aromenspiel, das frische Grün steckt auch voller wertvoller Vitamine, Spurenelemente und ätherischer Öle – nicht umsonst gelten Microgreens auch als Superfood! Dazu sind sie eine exzellente Alternative zu Salz und Zucker – und sie können auch noch das Wohlbefinden verbessern!

Die Kraft der Kräuter Das frisch, als Tee aufgebraute Kräuter, pulverisierte Kräuter oder auch Kräuter-Umschläge Körper und Geist beleben können, ist alles andere als neu. Die heilende Wirkung von Pflanzen und Kräutern war sogar schon dem Arzt Hippokrates bekannt, der im Jahre 400 vor Christus ein komplexes Sortiment von Heilpflanzen verzeichnete. Aber Kräuter haben eben nicht nur Heilkräfte, sie schmecken auch ausgezeichnet und auf einem steilen Erfolgskurs. In den vergangenen 5 Jahren ist der Kräuterverbrauch in Privathaushalten stetig gestiegen – von 35,1 kg/100 Haushalte (2017) auf 40,0 kg/100 Haushalte (2021).*

Die Krönung für Salate und Gemüse

FOB pfeffrig-scharf, minzig-frisch, nussig-herb oder zitronig-süß – frische Kräuter sind ein echtes Aromawunder, wenn man sie richtig einsetzt. Bekannte heimische Küchenkräuter, aber auch früher als exotisch eingestufte Kräuter, wie Basilikum mit seinem pfeffrig-



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 /
Frühlingskräuter-Kartoffelsalat-Bowl



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

würzigen Geschmack, sind aus deutschen Küchen nicht mehr wegzudenken. Selbst Rosmarin, Thymian, Oregano oder Salbei mit ihren würzigen bis bitteren Geschmacksnoten haben hierzulande inzwischen große Fangemeinden. So ist es auch kaum verwunderlich, dass in der Küche nicht mehr nur altbewährte, sondern vor allem ganz neue Kombinationsmöglichkeiten zum Einsatz kommen. Und dennoch ist für den ein oder anderen gerade die grandiose Aromenvielfalt eine große Herausforderung. Mit ein wenig Kräuterkunde ist der richtige Einsatz frischer Kräuter allerdings gar nicht so schwer!

Die Top-10-Kräuter in deutschen Privathaushalten*

Ganz vorn im Verbrauchs-Ranking liegt – wenig überraschend – das Lieblingskraut der Deutschen: die Petersilie. Aber auch andere Kräuter erfreuen sich großer Beliebtheit. Diese heimischen Kräuter schmeckten den Deutschen im vergangenen Jahr am besten.

(*Quelle: AMI-Analyse nach GfK-Haushaltspanel)

- Petersilie 13,1 kg / 100 Haushalte
- Basilikum 6,5 kg / 100 Haushalte
- Kresse 3,5 kg / 100 Haushalte
- Schnittlauch 2,7 kg / 100 Haushalte
- Minze 2,5 kg / 100 Haushalte
- Dill 2,3 kg / 100 Haushalte
- Koriander 1,3 kg / 100 Haushalte
- Rosmarin 1,1 kg / 100 Haushalte
- Bärlauch 1,0 kg / 100 Haushalte
- Thymian 0,7 kg / 100 Haushalte

Perfekt kombiniert!

Kräuter sind optisch wie geschmacklich grundverschieden, sie duften herrlich und zeigen oft erst in der Kombination ihre außergewöhnlichen Talente.

Petersilie

Ob mooskraus oder glatt, Petersilie ist der erklärte Liebling der Deutschen unter den klassischen Küchenkräutern. Petersilie sorgt nicht nur für einen kräftigen Geschmack in Eintöpfen, Fleisch und Soßen, sondern steckt auch noch voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Chlorophyll und so wichtigen Vitaminen wie A, B1 bis B6, C und K. Krause Petersilie ist im Geschmack kräftiger, die glatte Verwandte etwas milder. Wer also den intensiven Geschmack von Petersilie in seinem Gericht haben möchte, der greift eher zur krausen Petersilie. Für beide gilt aber: Sie sollten nicht mitgekocht werden, da sie sonst an Geschmack und Vitaminen verlieren.



© BVEO / Ariane Bille /
Diverse Kräuter



© BVEO / Hendrik Haase
Petersilie



© BVEO / Hendrik Haase
roter Basilikum



© BVEO / Hendrik Haase
Basilikum-Plantage im Gewächshaus

Wozu Petersilie passt: Petersilie lässt sich aufgrund ihres kräftigen Geschmacks gut mit Kräutern wie Dill, Kerbel, Schnittlauch, Oregano und Melisse kombinieren.

Schnittlauch

Auch Schnittlauch gehört zu den beliebtesten Kräutern der Deutschen und ist, wie man unschwer am Geschmack erkennt, mit der Zwiebel verwandt. Schnittlauch war schon im Mittelalter bekannt, wurde damals jedoch vorrangig als Mittel gegen Magenschmerzen, Melancholie und Zauberei eingesetzt. Heute wird damit nur noch in der Küche gezaubert. Gesund ist er trotzdem: Frischer Schnittlauch steckt nämlich voller Vitamin C und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Magnesium. Am besten verarbeitet man ihn – erst kurz vor dem Verzehr! – mit einem scharfen Messer oder einer Schere zu Röllchen.

Wozu Schnittlauch passt: Schnittlauch wird, aufgrund seines Zwiebelaromas, gerne für Salate, Brotaufstriche oder Fleischgerichte verwendet. Wer ihn mit anderen Kräutern kombinieren möchte, wählt am besten, Petersilie, Basilikum, Estragon und Kerbel.

Minze

Aufgegossen mit heißem Wasser und mit ein wenig Honig gesüßt, landet diese Kräuterart häufiger in deutschen Tassen als auf Tellern. Neben dem klassischen Minztee liefert frische Minze aber auch ganz besondere Gewürznoten in süßen und herzhaften Speisen. Dabei berücksichtigen sollte man aber, dass Minze nicht gleich Minze ist. Es gibt viele verschiedene Sorten, die einen schmecken stärker nach Pfefferminz, enthalten also mehr Menthol, wohingegen andere Sorten kaum oder gar kein Menthol enthalten und weniger erfrischend schmecken, als die typische Pfefferminze.

Wozu Minze passt: Minze ist vor allem in Nord- und Mitteleuropa als Gewürz für Süßspeisen oder Getränke bekannt. Sie passt aber auch hervorragend zu Gemüse wie Zucchini, Tomaten oder Gurken und wird zum Beispiel in einer orientalischen Taboulé, einem Bulgur-Salat, reichlich verwendet. In England reicht man zu Fleisch eine Soße aus Minze, Wasser, Essig und Zucker. Andere Gewürze, mit denen Minze sehr gut harmoniert, sind Basilikum, Petersilie, Chili oder Kardamom.

Bärlauch

Bärlauch ist ein echtes Allround-Talent und verwandt mit Zwiebeln und Knoblauch. Eine Verwandtschaft, die man schmecken kann: Aber auch wenn Bärlauch unverkennbar nach Knoblauch schmeckt, ist er viel milder, nicht scharf und hinterlässt auch keine „Knoblauchfahne“. Achtung Selbstpflücker: Junge Bärlauch-Blätter sehen denen von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen äußerst ähnlich – zwei giftigen



© BVE0 / Ariane Bille / Schnittlauch



© BVE0 / shutterstock / TG23 Schnittlauchenernte auf dem Balkon



© BVE0 / Hendrik Haase Minze



© BVE0 / Ariane Bille / Bärlauch



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Pflanzen, um die man besser einen großen Bogen machen sollte. Denn eine Verwechslung könnte im schlimmsten Fall sogar tödlich enden. Bärlauch dagegen steckt voller Vitalstoffe, ätherischer Öle, Vitamin C, Sulfiden, den Mineralstoffen Magnesium und Eisen und enthält auch Spuren des ansonsten im Knoblauch angesiedelten Allicin, das für den typischen Knoblauchgeruch steht und entzündungshemmend sowie antibiotisch wirken soll.

Wozu Bärlauch passt: Da Bärlauch beim Kochen schnell seinen aromatischen Geschmack verliert, sollten Sie ihn am besten roh genießen. Als würziger Aufstrich eignet er sich für eine herzhafte Brotzeit, macht sich aber auch gut in einem Salat, Pesto oder einer Marinade. Auch sehr lecker schmeckt Kräuterbutter mit Bärlauch. Einfach die fein geschnittenen Blätter mit der Butter vermengen und mit etwas Meersalz würzen. Da Bärlauch beim Kochen schnell seinen aromatischen Geschmack verliert, sollten Sie ihn am besten roh genießen.

Microgreens

Microgreens sind, wie unschwer zu erraten ist, etwas kleines Grünes. Genaugenommen wird hier ein Wachstumsstadium bezeichnet, denn wenn ein Samen austreibt, entsteht zunächst die Sprosse, die anschließend eine kleine Pflanze mit einem ersten Blattpaar ausbildet. Das ist das sogenannte Microgreen oder zu Deutsch der Keimling. Im Gegensatz zu Sprossen dürfen Microgreens also etwas länger wachsen und frische, grüne Blätter entwickeln. Sie gelten auch als Superfood mit besonderen gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Ob das so ist, sei dahingestellt. Sicher ist aber allemal, dass die jungen Pflänzchen noch ihre ganze Wachstumsenergie in sich tragen und im Vergleich zu ihren ausgewachsenen Geschwistern deutlich mehr Proteine, Spurenelemente sowie Vitamine enthalten.

Wozu Microgreens passen: Microgreens sind zart, frisch und man kann sie einfach aufs Brot oder den Salat streuen. Sie eignen sich aber auch ideal zum von Suppen, Rührei, Aufläufen und beinahe jeder Art von Pasta. Aber auch Pesto oder ein Smoothie lassen sich aus entsprechend größeren Mengen von Microgreens herstellen.

Kresse

Das bekannteste Microgreen ist vermutlich die Kresse. Mit ihrer dezent pikanten Schärfe erinnert sie ein wenig an Rettich. Man unterscheidet Brunnen-, Wasser-, Garten- und die ursprünglich aus Peru stammende Kapuzinerkresse.

Wozu Kresse passt: Am besten schmeckt Kresse frisch geschnitten auf Brot oder Salaten. Auf dem Salat, weil sie beim Kontakt mit Dressing zusammenfällt. Die würzig-scharfen Blätter passen aber auch zu Quark- und Eierspeisen oder Fisch- und Fleischgerichten. Und Kochen sollte man sie auch nicht, weil sie beim Erhitzen bitter werden und die Farbe verlieren.



© BVE0 / Ariane Bille /
Kräuter



© BVE0 / shutterstock / Varavin88
Microgreens



© BVE0 / shutterstock / Kateryna Mashkevych
Kresse Close-Up



© BVE0 / Ariane Bille /
Kresse

Wissenshunger

Einkauf & Lagerung

Frische Kräuter besitzen ein stärkeres Aroma als getrocknete und schmecken deshalb einfach leckerer. Schon deshalb sollten sie idealerweise unmittelbar vor Gebrauch geschnitten oder gekauft werden. Im Bund gekaufte Kräuter bleiben, in ein Glas Wasser gestellt, länger frisch. Sollte das nicht möglich sein, lassen sich Kräuter aber auch gut haltbar machen. Vom Trocknen, über das Einfrieren bis zum Einlegen ist alles möglich..

Trocknen – Geschmacksintensive Kräuter wie Oregano oder Rosmarin lassen sich hervorragend trocknen. Dazu die Kräuter am besten gebündelt aufhängen und an einem dunklen Ort trocknen lassen. Dünn auf einem Gitterrost ausgebreitet funktioniert es genauso gut. Erst später – im trockenen Zustand – werden die Kräuter dann zerrieben. Der mit dem Trockenprozess einhergehende, unvermeidliche Aromaverlust wird später beim Kochen durch eine entsprechend höhere Dosierung ausgeglichen..

Einfrieren – ist die einfachste Variante und vor allem für wasserhaltige Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Thymian geeignet. Dazu die Kräuter einfach waschen, trocknen und hacken. Danach portionieren und verpacken.

Tipp 1: Die gehackten Kräuter mit etwas Wasser in Eiswürfelbehälter füllen. Das ergibt kleine Kräuterwürfel, die bei Bedarf gefroren direkt in den Topf gegeben werden können.

Tipp 2: Ein Blatt oder einen Kräuterzweig im Eiswürfel einfrieren und später als dekorative, kühle Erfrischung in einer Kräuterlimonade servieren.

Einlegen – Auch Kräuter-Öle, Sirup oder [Pestos](#) sind eine ideale Verwertungsmöglichkeit für die aromatischen Pflanzen. Gerade Sirup ist äußerst vielseitig. Er lässt sich super kombinieren – beispielsweise in Getränken, Desserts oder Salat-Dressings – und ist immer wieder für spannende Geschmackserlebnisse gut.

und dunkler Lagerort wie der Keller. Gurken können eingemacht oder eingelegt für mehrere Monate haltbar bleiben. Einfrieren sollte man sie wiederum nicht.



© BVE0 / shutterstock / VanoVasaio
Kräuter getrocknet



© BVE0 / shutterstock / Nataliia Zhekova
Kräuter im Glas



© BVE0 / shutterstock / Valentina_G
Kräuteröl

Rezept-Tipp: Grünes für den Grün-Donnerstag!

Frühlingskräuter- Kartoffelsalat-Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 450 g festkochende Kartoffeln (am Vortag gekocht)
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund Radieschen
- ⅓ Bund Schnittlauch
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 TL süßer Senf
- Meersalz und Pfeffer
- ⅓ Bund Bärlauch
- ⅓ Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- 250 g Speisequark (10% Fett)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 hartgekochte Eier
- Kresse und/oder Sango-Rettich-Kresse
- Alfalfa, Rettich-, Linsen- und/oder Mungbohnen-Sprossen

Zubereitung:

Einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

- Gekochte Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel Schälen, fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Radieschen putzen, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und ebenfalls zu den Kartoffeln geben.
- Für das Dressing Gemüsebrühe, Essig, Olivenöl, Zucker und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Kartoffelsalat geben und alles gut mit einander vermengen.
- Für den Frühlingskräuter-Quark die Kräuter waschen, trocken schüttern und fein hacken. Mit dem Quark vermengen, 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffelsalat auf 2 Bowls verteilen und Kräuterquark dazugeben. Hartgekochte Eier pellen, halbieren und auf die Bowls geben. Zum Schluss Kresse und Sprossen über den Kartoffelsalat streuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Frühlingskräuter-Kartoffelsalat-Bowl



© BVE0 / Ariane Bille /
Frühlingskräuter, Kartoffeln, Radieschen



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
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 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille /
Frühlingskräuter-Kartoffelsalat-Bowl

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