



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Deutsches Gemüse feiert den Fresh Veggies Day!

**Am 16. Juni ist das frische Saisongemüse, weltweit in Feierlaune. Denn es steckt nicht nur voller unbändiger Energie und gesunder Nährstoffe, es ist gerade jetzt auch in Hülle und Fülle verfügbar.**

**Berlin, 7. Juni 2022.** Der Monat Juni hat zwar keine festen Feiertage, dafür aber eine ganze Menge schöner Ehrentage! Ein besonders schöner dieser Ehrentage, ist der „Fresh Veggies Day“ am 16. Juni. Er steht ganz im Zeichen des frischen Gemüses und das völlig zu Recht! Denn frisches Gemüse ist zum einen unendlich lecker und unterstützt zum anderen sehr 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.

### Gemüseglück vor der Haustür

Wir sehen grün – nicht nur in Gärten, Wiesen und Wäldern, auch in Sachen Gemüse. Denn das gibt es jetzt wieder überall erntefrisch, von Aubergine bis Zucchini, zart und lecker. Das kommt besonders allen Fans einer bewussten und gesunden Ernährung sehr entgegen. Ein Trend, der sich auch im gesamtdeutschen Gemüseverbrauch zeigt. Der ist nämlich auch im letzten Jahr wieder gestiegen – von 8.780 Tonnen auf 9.095 Tonnen. Pro Kopf sind damit hierzulande ganze 109,4 kg Gemüse verspeist worden. 2020 waren es noch 105,6 kg und 2019 sogar nur 99,5 kg\*. Als beliebteste Gemüseart Deutschlands hat sich erneut die Tomate an die Spitze des Rankings gesetzt.

### Die 10 meistgekauften Gemüsearten Deutschlands (kg/pro Haushalt)\*

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

1. **Tomaten** (13,5kg)
2. **Möhren** (10,4 kg)
3. **Gurken** (10,1 kg)
4. **Zwiebeln** (8,8 kg)
5. **Paprika** (8,0 kg)
6. **Eissalat** (3,3 kg)
7. **Zucchini** (2,5 kg)
8. **Champignons** (2,4 kg)
9. **Spargel** (2,2 kg)
10. **Blumenkohl** (2,1kg)



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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/)



### 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.

## 10 beliebte Saisongemüse

Passend zum Tag des frischen Gemüses, stellen wir 10 beliebte Sommergemüse vor – auch wenn die Auswahl schwerfällt! Dazu ein paar Ideen, was man daraus machen kann und als besonderes Highlight eine köstliche Gemüse-Expedition in den Orient: Ein Pilaf mit Bohnen, Zucchini, Lauchzwiebeln und gelben Paprika.

### 1. Blumenkohl:

Ein echter Kosmopolit, der in allen Küchen der Welt zu Hause ist. Mit seinem zarten Aroma schmeckt er auf vielerlei Weise zubereitet: gekocht, gedünstet, geschmort, gebraten, frittiert, überbacken oder ganz klassisch als Beilage mit zerlassener Butter oder Béchamel-Sauce.

- **Tipp:** [Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit roten Linsen](#)

### 2. Brokkoli:

Seinem Vetter Blumenkohl ist er in puncto Nährstoffe sogar noch überlegen. Genau genommen ist er geradezu unerschämmt gesund! Der äußerst schmackhafte, kulinarische Import aus Italien ist aber nicht nur vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen, sondern hat auch eine denkwürdige Karriere hingelegt. Innerhalb von gerade einmal 20 Jahren hat er sich seinen festen Platz auf deutschen Feldern und in praktisch jedem deutschen Haushalt erobert.

- **Tipp:** [Vegane Kräuter-Gemüsepfanne mit Hirse](#) oder [Brokkoli-Salat mit Seidentofu](#)

### 3. Bohnen:

Nicht jedes Böhnchen gibt ein Tönchen! Ganz im Gegenteil. Richtig zubereitet, bringen Bohnen nichts als die Geschmacksnerven zum



© BVEO / Ariane Bille  
Diverses Gemüse



© BVEO / shutterstock / Luiza Kamalova  
Blumenkohl



© BVEO / shutterstock / Brent Hofacker  
rohe Brokkoli-Floretten



© BVEO / shutterstock / dcwcreations  
frische Bohnen



Explodieren. Und die sind gesund! Sie stecken voller A-, B- und C-Vitamine, Kohlenhydrate, Ballast- und Mineralstoffe – vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink. Aufgrund ihres hohen Proteingehaltes sind sie außerdem für eine vegetarische oder vegane Ernährung geeignet. Schon allein deshalb sollten sie häufiger auf unsere Teller kommen. Und auch die Zubereitung ist unkompliziert. Waschen, Abputzen, Abfädeln ist bei den neueren Sorten meist nicht einmal nötig. Und noch besser: In nur 15 Minuten sind die leckeren Hülsenfrüchte, mit etwas Salz und wer mag auch etwas Bohnenkraut gekocht, gar. Das Kochwasser danach unbedingt weggießen und nicht weiterverwenden.

- **Tipp:** [Burritos mit grünen Bohnen und Cashewnuss-Creme](#) oder ein klassischer [Bohnensalat mit Walnüssen und Fetakäse](#).

#### 4. Gurken:

Sie sind Superfood und erfrischender Figurschmeichler zugleich. Denn Gurken bestehen größtenteils aus Wasser, enthalten aber trotzdem viele Vitamine und Mineralstoffe. In Kombination mit Natur-Joghurt und Dill werden saftige Gurkenscheiben zu einem leichten Sommersalat. Aber auch warm schmecken sie lecker, z.B. gedämpft, geschmort oder gefüllt. Rohe Gurken sind prima zum Dippen geeignet. Außerdem kann man sie als Gewürz- oder Salzgurken einlegen.

- **Tipp:** [Gurken-Sushi](#) oder ein [asiatischer Gurken-Tomaten-Salat](#)

#### 5. Karotte/Möhre/Wurzel:

Richtig lecker und dann auch noch gesund! Als Saft, roh, gekocht, gedünstet oder glasiert, die Karotte steckt voller guter Nährstoffe, wie Kalzium, Eisen und Kalium und sollte daher mehrmals in der Woche auf dem Speiseplan stehen.

- **Tipp:** [Karotten-Pommes](#) oder [Möhren-Orangen-Sorbet mit Ingwer und Kurkuma](#)

#### 6. Salat:

Ob Batavia, Crispiana, Eichblatt-, Eichenlaub-, Eisberg-, Feld- oder Kopfsalat, ob Lollo Bionda oder Rosso, Romana, Pflücksalat, Radichio, Rucola oder Portulak – um nur einige zu nennen. Salate gibt es in einer riesigen Auswahl. Sie sind kulinarische Ausnahme-Talente, denn sie sind kalorienarm, stecken voller Nährstoffe und lassen sich in die unterschiedlichsten Sommergerichte verwandeln.

- **Tipp:** [Regenbogensalat mit Reis](#), [Endivien-Herzsalat mit Erbsen und Kräuterseitlingen](#) oder [Romanasalat mit grünen Bohnen](#)



© BVE0 / Ariane Bille /  
Burritos mit grünen Bohnen



© BVE0 / Ariane Bille /  
Gurken-Sushi



© BVE0 / Florian Fuchs  
Karotten-Pommes



© BVE0 / Ariane Bille /  
Romanasalat mit grünen Bohnen



### 7. Frühlingszwiebeln:

Sie sind echte Frühjahrsboten, sehr schmackhaft und eher mild. Die schlanke, grün-weiße Version der Speisezwiebel erinnert mit ihren langen, hohlen Stängeln zwar etwas an Lauch, doch die kleine weiße Knolle entlarvt das Gemüse als Zwiebel. Lauchzwiebeln verfeinern Gerichte optisch wie geschmacklich und passen perfekt zu Salaten, Quark, Dips und Dressings.

- **Tipp:** [Miso-Ramen mit Pak Choi und Lauchzwiebeln](#) oder [Sommerrollen mit Erdnuss-Dipp](#)

### 8. Tomate:

Das beliebteste Gemüse der Deutschen ist ein Nachtschattengewächs und kommt ursprünglich aus Südamerika. Es gibt sie in einer riesigen Sortenvielfalt, darunter Fleisch-, Flaschen-, Eier-, Strauch- oder Kirschtomaten. Sie sind kulinarische Allrounder mit Potential zum Backen, Braten, Grillen, Füllen oder einfach zum roh oder in Salaten genießen.

- **Tipp:** [Gurken-Tomaten-Fattoush](#), [Ricottakuchen mit Tomaten und Thymian](#) oder [geröstete, bunte Tomaten mit Burrata](#).

### 9. Paprika:

Es gibt sie in scharf, fruchtig-pikant und mild genauso wie – je nach Reifegrad – in rot, orange, gelb und grün. Als Mitglied der scharfen „Capsicum annum“-Familie, gehört sie wie die Tomate zu den Nachtschattengewächsen. Paprika enthalten jede Menge Ballaststoffe, viel Vitamin C, Magnesium, Zink und Calcium sowie diverse sekundäre Pflanzenstoffe – einige davon verdauungsfördernd. Dabei ist die scharfe Gewürzpaprika ebenso beliebt, wie die milde Gemüsepaprika. Sie ist ein äußerst vielfältiges Gemüse und eignet sich sowohl für knackige Salate, zum Füllen oder für würzige Saucen – kann aber auch gedünstet, gegrillt oder roh genossen werden.

- **Tipp:** [Tomaten- und Paprika-Antipasti](#) oder [Gemüse-Grillspieße](#)

### 10. Zucchini:

Ihre Schwäche ist ihre Stärke – Zucchini haben nämlich keinen ausgeprägten Eigengeschmack und lassen sich deshalb super mit anderen Gemüsearten kombinieren. Sie schmecken gegrillt, gebraten, frittiert oder gedünstet, aber auch im süßen Kuchen oder zum Dippen. Italiener schätzen den Zucchini – so der Singular für Zucchini – zum Füllen oder für Ratatouille. Übrigens: kleinere Blüten kann man z. B. als essbare Dekoration für Salate verwenden.

- **Tipp:** [Zucchini-Puffer](#) oder [Orientalischer Möhren-Zucchini-Salat](#) mit Kichererbsen und geröstetem Sesam.



© BVE0 / Ariane Bille / Sommerrollen



© BVE0 / Ariane Bille / Tomaten-Burrata



© BVE0 / Ariane Bille / Tomaten-Burrata



© BVE0 / Ariane Bille / Zucchini.-Puffer



### Rezept-Tipp:

## Fresh Veggie Pilaf

Passend zum Tag des frischen Gemüses haben wir ein ursprünglich orientalisches Reisgericht kreiert. Ein Pilaf, Pilaw, Pilav, Plov, Pilau oder auch Palau mit Bohnen, Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln.

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 150 g Buschbohnen
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Harissa
- 200 g Basmati-Wildreis
- 1 Gemüse-Brühwürfel
- 1 Dose Linsen, gekocht
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Zweige Minze
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 1 Handvoll Pistazien, geschält
- Meersalz und Pfeffer
- 4 EL Joghurt
- 1 TL Sumach
- ½ Limette

### Zubereitung:

Einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 20 Min.

- Knoblauch schälen und feinhacken. Zucchini und Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und würfeln. Bohnen waschen, putzen und in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erst den Knoblauch anbraten, nach 3 Min. das Gemüse mit dem Harissa dazugeben und für etwa 10 Min. bissfest braten, dabei immer wieder wenden. Währenddessen Reis nach Packungsanleitung zusammen mit dem Brühwürfel zubereiten.
- Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Frühlingszwiebel und Minze waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebel vom Strunk befreien, Minzblättchen von den Stielen zupfen und beides zusammen feinhacken. Aprikosen und Pistazien ebenfalls hacken.
- Reis mit Linsen, Gemüse und Aprikosen vermischen und auf einen großen Teller geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt über dem Pilaf verteilen und mit Frühlingszwiebeln, Minze und Pistazien bestreuen. Zum Schluss Sumach darüber streuen, Limettensaft darüber träufeln und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /  
alle Zutaten auf einen Blick



© 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](mailto: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 /  
Veggie Pilaf



© BVEO / Ariane Bille /  
Zucchini



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung

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