



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Rawlicious! Rohkost und Sommersalate für kühlen Genuss

Ab in die Schüssel heißt es jetzt für Blumenkohl, Brokkoli, Stangensellerie, Radieschen und Möhre. Denn Salat-Bowls voll gesunder Leckereien für hitzige Tage gehören definitiv zu den leckersten Trends des Sommers.



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/)

Berlin, 25. Juli 2022. Sie sind kulinarische Alleskönner: Bowls gehören zu den beliebtesten Food-Trends in Deutschland. Die Gründe dafür sind sicher vielfältig, der wichtigste aber ist: Sie sind so herrlich unkompliziert! Eine umfangreiche, gesunde Mahlzeit, bestehend aus den unterschiedlichsten Zutaten, wird in einer einzigen Schale serviert – ob als schneller Lunch oder als kreative Dinner-Variante. Der Fantasie sind bei der Umsetzung keine Grenzen gesetzt und auch was in die Schüssel kommt, liegt ganz im Ermessen der Entdecker neuer Geschmacksdimensionen. Von fruchtig bis herzhaft ist alles willkommen, was gesund ist, schmeckt und Abwechslung in den Ernährungsplan bringt.

Leichte Sommerküche

Bei brütender Hitze geht beispielsweise nichts über eine kühle, knackige Rohkost-Bowl. Sie sorgt an den hitzigen Tagen für leichten Genuss und den extra Schub an Energie, denn ungekochtes Obst und Gemüse enthält besonders viele Nährstoffe! Es trifft sich also ganz hervorragend, dass gerade jetzt die Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse riesengroß ist! Die verschiedensten Salate, Radieschen, Tomaten, Gurken, Kohlrabi, Möhren und Sellerie, um nur einige zu nennen. Kurz: Die Palette an kreativen Zubereitungsmöglichkeiten ist derzeit ebenso groß und bunt wie das Spektrum an saisonal verfügbaren Salaten und Gemüsearten. Das erlaubt viel Neues und macht experimentierfreudig!

Kulinarische Gaumenfreuden bereiten:

1. Staudensellerie

Er ist mild, würzig-frisch und hat einen knolligen Verwandten – vor allem ist er aber der aufgehende Stern am Gemüsehimmel. Um kaum ein anderes Gemüse gibt es derzeit einen größeren Hype. In einschlägigen Foren, Promi- und Influencer-Kreisen wird das zu Saft verarbeitete Gemüseelixier seit kurzem als Allzweckwaffe gefeiert, die Haut und Körpergefühl verbessert und uns rundum fit und gesund macht. Doch für



© BVE0 / Ariane Bille /
Sommer-Salat Bowl mit Brokkoli-Blumenkohl-Couscous

nicht wenige Menschen, gibt es auch noch andere Zubereitungsweisen, um das vielseitige Potential der grünen Stängel perfekt zur Geltung bringen. Dazu zählen Suppen, die legendäre Bolognese-Sauce, gratinierte oder auch gedünstete Stangen aber vor allem auch roher Staudensellerie, der sich perfekt zum Dippen, in Hummus, Quark, Salat oder Bowl eignet.

Einkauf & Lagerung

Im Sommer – zwischen Mai und Oktober – ist Staudensellerie aus heimischem Freilandanbau erhältlich. Davor und danach kommt er aus geschütztem Anbau. Ein Zeichen von Frische sind knackige, feste Stangen, die nicht zu biegsam und frei von Flecken und Verfärbungen sind. Die Farbe des Staudensellerie hat keinen Einfluss auf den Geschmack. Staudensellerie lässt sich problemlos im Gemüsefach des Kühlschranks lagern und hält dort bis zu zwei Wochen.

- **Tipp:** Da das Gemüse im Kühlschrank nach und nach Wasser verliert, kann es sinnvoll sein, die Stauden in ein feuchtes Geschirrtuch zu wickeln. Das kompensiert den Wasserverlust.

2. Möhren

Man kennt sie auch als gelbe Rübe, Rübli, Mohrrübe, Wurzel oder Karotte. Dank ihrer guten Lagerfähigkeit lassen sich Möhren das ganze Jahr über genießen. Am bekanntesten sind orangefarbene. Es gibt sie aber auch in Gelb und Weiß bis hin zu Rot und Violett. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen, zarten Bundmöhren mit Blattwerk zu kaufen. Ab Spätsommer sind dann die sogenannten Waschmöhren erhältlich. Sie werden für den Verkauf gewaschen, das Blattgrün entfernt und sind so dann bestens lagerfähig. Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt – gleich hinter den Tomaten!

Einkauf & Lagerung

Eine frische Karotte erkennt man an ihrer intensiven Farbe und ihrer knackig-festen Konsistenz. Als Faustregel gilt: Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Möhren bis zu einer Woche knackig frisch. Späte Sorten auch länger. Um Bundmöhren frisch zu halten, sollte man vor dem Aufbewahren die Blätter entfernen, da das Blattgrün der Wurzel sonst Feuchtigkeit entzieht und sie austrocknet.

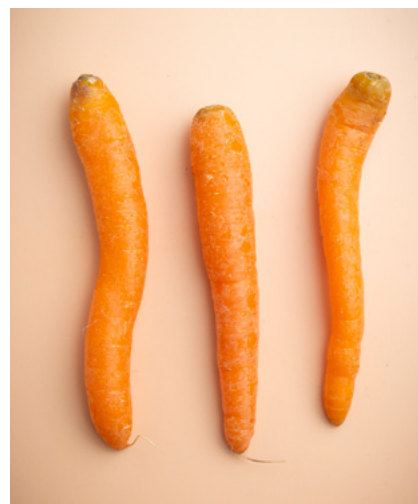
- **Tipp:** Einfrieren kann man das Gemüse auch. Dafür die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verpacken.

3. Radieschen

Es gehört zur Rettich-Dynastie und ist ihr kleinster Vertreter. Radieschen sind ein idealer, kalorienarmer Snack – und weit mehr als eine Salat-De-ko! Roh als würzende Gemüsebeilage machen sie Appetit auf etwas Salziges oder bilden einen reizvollen Kontrast zu Süßem. Der herrlich scharfe, manchmal von einer leichten Bitternote begleitete Geschmack kommt vom Senfö.



© BVE0 / Ariane Bille
Staudensellerie



© BVE0 / Ariane Bille
Karotten



© BVE0 / Ariane Bille
Radieschen

Einkauf & Lagerung

Erntefrische Radieschen erkennt man an ihren saftig grünen Blättern. Darüber hinaus sollten die würzigen Knollen fest und unversehrt sein – ohne Dellen, Druckstellen und Risse. Radieschen sollten schnell nach dem Einkauf verzehrt werden. Wer sie im Kühlschrank einige Tage aufbewahren möchte, sollte vorher die Blätter entfernen und sie in ein feuchtes Tuch einschlagen oder in eine Schüssel mit etwas Wasser legen. So bleiben sie schön knackig.



© BVE0 / Ariane Bille
Radieschen

Darf's auch ein bisschen Kohl sein?

Denn auch Kohl kann Salat! Trendige Salat-Bowls bestechen mit immer mehr Innovationsgeist und Kreativität. Und so findet auch immer öfter Kohlgemüse seinen Weg in die Salatschüssel. Allen voran die zwei beliebtesten Kohlköpfe: Blumenkohl und Brokkoli.

1. Blumenkohl

Er ist als echter Kosmopolit in allen Küchen der Welt zu Hause. Dank seiner enormen Wandlungsfähigkeit ist er ein Allrounder, der sich gebraten sogar als Fleischersatz und kleingehäckselt als Mehlersatz für Brot oder Pizzateig nutzen lässt. Dazu kommen sein überraschend vielseitiges Potenzial und viele Impulse aus fremden Küchen – beispielsweise der arabischen oder asiatischen. Aber auch als Protagonist in der „Raw Kitchen“ macht er sich hervorragend.



© BVE0 / Ariane Bille
Blumenkohl

2. Brokkoli

Der grüne Verwandte des Blumenkohls ist ihm 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 einen festen Platz auf den deutschen Feldern und in praktisch jedem deutschen Haushalt erobert. Im asiatischen Wokgemüse fühlt er sich ebenso zuhause wie in klassischen Cremesuppen, Eintöpfen, einer Minestrone, Quiche oder im Salat.



© BVE0 / Ariane Bille
Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen

Einkauf & Lagerung

Wer Blumenkohl und Brokkoli kauft, sollte darauf achten, dass die Röschen fest und geschlossen sind. Auch bei den Blättern lohnt sich genaues Hinsehen. Sie müssen knackig-grün sein und beim Blumenkohl eng am Kopf anliegen. Bei Brokkoli kommt noch ein knackiger Stiel hinzu. Blumenkohl und Brokkoli sollten möglichst rasch nach dem Einkauf verzehrt werden – dann schmeckt das Gemüse am besten. Wer die Kohlsorten länger aufbewahren möchte, verpackt sie idealerweise in Küchenpapier und lagert sie im Gemüsefach des Kühlschranks. Dort hält Brokkoli zwei Tage, Blumenkohl bis zu einer Woche.

Und wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, sollte unbedingt das hier probieren!

Rezept-Tipp:

Sommer-Salat Bowl mit Brokkoli-Blumenkohl-Couscous

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Blumenkohl
- 100 g Brokkoli
- 3 Möhren
- 8 Radieschen
- 1 Stangensellerie
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1½ EL Sesamöl
- 1 Stängel Minze
- 1 TL schwarze Sesam

Zubereitung:

einfach / vegan / roh / Zubereitungszeit: etwa 15–20 Min.

- Gemüse waschen, putzen und von Blättern und Strunk befreien.
- Brokkoli und Blumenkohl in eine Schüssel raspeln.
- Möhren mit dem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen hobeln.
- Radieschen und Sellerie in feine Scheiben schneiden.
- Brokkoli-Blumenkohl-Raspeln auf 2 Bowls verteilen und das restliche Gemüse darauf geben.
- Für das Dressing Ingwer schälen, fein reiben und mit Zitronensaft, Sojasauce und Sesamöl vermengen. Über die Salat-Bowl geben, mit Minze-Blättern und Sesam bestreuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten



© 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 / Sommer-Salat Bowl mit Brokkoli-Blumen-



© BVEO / Ariane Bille / Sommer-Salat Bowl mit Brokkoli-Blumen-

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