



# Deutsches Obst und Gemüse Pressemitteilung

## Schlemmen nach Herbsteslust mit Knoblauch und Kürbis

**Die Topstars der Saison haben es in sich und sind die perfekte Zutat für eine „Pasta con Herbst-Aroma“!**



**Berlin, 7. November 2022.** Runde Form, runder Geschmack: Knoblauch und Kürbis sind Herbstliebe pur! In der kalten Jahreszeit werden sie hierzulande besonders gern gegessen. Genau dann, wenn sie Saison haben. Doch beliebt sind die zwei Küchenklassiker auf der ganzen Welt. So bereichern sie zahlreiche Landesküchen mit ihren köstlichen Aromen. Was wären beispielsweise Speisen aus dem Mittelmeerraum, Indien oder Arabien, ohne einen Hauch von Knoblauch? Unvorstellbar! In unserer italienischen Knoblauch-Kürbis-Pasta inszenieren sich die zwei saisonalen Topstars in einem besonders schmackhaften Duett – denn durch die Zugabe von Knoblauch entsteht eine angenehme Schärfe, die den nussigen Geschmack des Kürbisses perfekt unterstützt. Einfach delicioso!

**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/)

### Kürbisse

Oft sind sie imposant, aber um gleich mit einem der größten Vorurteile aufzuräumen, immer Früchte! Denn genau wie Zucchini, Tomaten oder Gurken gehören sie zur Familie der Beerengewächse. Und ebenso wie diese, werden sie in der Küche meist herzhaft zubereitet und deshalb – fälschlicherweise(!) – in der Kategorie „Gemüse“ verortet. Doch nicht jeder Kürbis ist auch essbar. So zum Beispiel Zierkürbisse, die nur dekorativen Zwecken dienen. Und auch sonst ist Kürbis nicht gleich Kürbis. Das überaus leckere Fruchtgemüse gibt es nämlich in vielen Farben, Formen, Größen und Geschmacksrichtungen. Von orange und maronenartig über gelb und buttrig bis grün und muskatig, rund, birnenförmig oder bemüht. Manche schmecken beinahe süß, andere herzhaft – aber alle überzeugen in den verschiedensten Rezepten und zaubern herrliche Herbstfarben auf den Teller. Besonders häufig landet dort der Hokkaido. Er ist der mit Abstand beliebteste Kürbis in Deutschland. Mit deutlichem Abstand folgen auf Platz 2 der Butternut-Kürbis vor Bischofsmützen, Spaghetti-, Muskat- und Gorgonzola-Kürbissen. Zu Halloween natürlich auch die Feld- bzw. Halloween-Kürbisse, die zwar essbar sind, aber wegen ihres faserigen Fruchtfleisches



© BVEO / Ariane Bille  
Vegane Knoblauch-Kürbis-Pasta

eigentlich nur zu Deko-Zwecken genutzt werden. Die klassischen Gelben und Roten Zentner befinden sich weit abgeschlagen auf den hinteren Plätzen. Ölkürbisse sind dagegen im Kommen. Nicht unbedingt im privaten Bereich. Aber da ihre Kerne köstliches Kürbiskernöl liefern, gewinnen sie mehr und mehr an Bedeutung.\*

(\*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

**Power:** Kürbisse sind nicht nur hübsch anzusehen: Das leckere Fruchtgemüse ist auch gesund und steckt voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die einen wohlbehalten durch Herbst und Winter bringen. Dazu sind Kürbisse kalorienarm. Sie liefern Beta-Karotin, Kalzium, Eisen, Magnesium und sättigende Ballaststoffe. Besonders viele wertvolle Stoffe stecken übrigens in den Kürbiskernen oder im Kürbiskernöl.

**Saison:** Die Kürbissaison erstreckt sich je nach Kürbissorte von Juli bis Dezember, beginnt meist mit dem Hokkaido und endet mit Winterkürbissen, wie Bischofsmütze, Muskatkürbissen und anderen.

**Lagerung:** Wintersorten sind oft – an einem kühlen und trockenen Ort gelagert – bis zu mehreren Monaten lagerfähig. Bereits geschnittener Kürbis kann in Folie gewickelt einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Tipp: Einfrieren**

Kürbis lässt sich hervorragend einfrieren: entweder gekocht oder auch roh. Dafür den Kürbis schälen und die Kerne entfernen, dann in Würfel schneiden. Das ist später leichter zu portionieren.

## Knoblauch

Der blasse und eher zierliche Knoblauch ist dagegen mit Zwiebel und Lauch verwandt und gehört zur Familie der Liliengewächse. Unter Kennern ist er wegen seines frischen, aromatischen Geschmacks beliebt und weltweit aus kaum einer Küche mehr wegzu-denken. Und doch spaltet er die Gemüter! Die einen lieben ihn, die anderen hassen ihn. Das liegt vor allem an seinem charakteristischen Duft – ein wenig scharf, von manchen als durchdringend empfunden und leicht schwefelartig. Ein Imageproblem, an dem selbst der berühmte griechische Philosophen Pythagoras, der Knoblauch als „König der Gewürze“ bezeichnete, nichts ändern konnte. Dass, das Gemüse mit dem intensiven Aroma gesund ist, steht dabei allerdings außer Frage. Schon bei den ägyptischen Pyramidenbauer stand Knoblauch als gesunde Köstlichkeit auf dem täglichen Speisezettel. Und griechische und römische Heilkundige schrieben ihm sogar eine harntreibende Wirkung zu. Überdies



© BVE0 / Hendrick Haase  
Hokkaido Anbau



© BVE0 / Hendrick Haase  
Hokkaido-Tarte



© BVE0 / Liubomyr Tryhubyshyn / Shutterstock  
Knoblauch frisch geerntet

verabreichten sie Knoblauch bei Zahnschmerzen und zur Wundheilung. Einige Jahre später wurde dann auch tatsächlich die antibakterielle Wirkung von Knoblauch wissenschaftlich nachgewiesen - von keinem Geringeren als dem französischen Naturwissenschaftler Louis Pasteur. Doch da Knoblauch weit mehr Fans als Hasser hat, wäre er nur für die Hausapotheke viel zu schade! Er ist mittlerweile in allerlei Varianten erhältlich ist - von frisch bis getrocknet, als Granulat oder Pulver, eingelegt oder auch püriert. Und auf diese Weise die perfekte Zutat in Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten, Salaten und Saucen, Butter, Quark und Mayonnaisen, Suppen, Eier- und Nudelgerichten, Gemüse und Aufläufen.

**Power:** Knoblauch punktet vor allem mit seinem Hauptwirkstoff, dem Allicin. Diesem wird allerlei Gutes zugeschrieben. So zum Beispiel, dass es die Bildung von Antioxidantien im Blut fördern, den Cholesterinspiegel senken und Arterienverkalkung vorbeugen kann. Daneben enthält Knoblauch aber auch etliche Vitamine, Mineralstoffe, Folsäure und Flavonoide.

**Saison:** Frisch ist Knoblauch aus heimischem Anbau von Mai bis August verfügbar. Getrocknete Knollen sind dagegen weit länger im Handel erhältlich

**Einkauf:** Frischen Knoblauch erkennt man daran, dass die Häute zwischen den einzelnen Zehen leicht rosa und nicht weiß sind. Ein weiteres Merkmal sind die saftig-grünen Stängel. Frischer Knoblauch ist allerdings nur kurze Zeit haltbar. Eine gute Alternative ist daher der getrocknete Knoblauch.

**Lagerung:** Frischer Knoblauch ist noch keimfähig und sollte daher schnell verbraucht werden. Sollte er bereits keimen, am besten die „grüne Seele“ des Knoblauchs entfernen, denn über die könnten Bitterstoffe ins Essen gelangen. Die anderen Varianten sind in der Lagerung recht unproblematisch und halten sich - kühl und dunkel gelagert - mehrere Jahre.

**In der Küche:** Knoblauch entfaltet sein Aroma am besten, wenn er bei nicht zu hohen Temperaturen gegart wird. Bei starker Hitze verbrennt er leicht und schmeckt dann bitter. Wird er von Anfang an mitgekocht, verliert er an Schärfe.

**Tipp:** Wer nach Knoblauch riecht und dies mildern möchte, sollte es am besten mit frischer Petersilie, Minze, Ingwer oder Kaffeebohnen versuchen. Eventuell kann auch ein Glas Milch Abhilfe schaffen. Von den Händen lässt sich Knoblauchgeruch am besten mit einer Seife aus Edelstahl entfernen.



© BVE0 / Africa Studio / Shutterstock  
Knoblauchbrot



© BVE0 / Ariane Bille  
Knoblauch fein gehackt



© BVE0 / Ariane Bille  
Hokkaido-Kürbis trifft Knoblauch

### Rezept-Tipp:

## Vegane Knoblauch-Kürbis-Pasta Einfach Delicioso!

**Schwierigkeitsgrad:** einfach / vegan /  
**Zubereitungszeit:** etwa 25–30 Min.

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 450 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Cashewnuss-Milch
- 700 ml Wasser
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Ajvar (aus dem Supermarkt oder selbstgemacht)
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 300 g Pasta (z.B. Torchiette)
- 2 Stängel Petersilie
- 4 TL Oliven in Scheiben

### Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis entkernen, Strunk und Stiel entfernen und grob würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch mit Kürbis darin 5 Min. anbraten. Dann mit Wasser und Cashewnuss-Milch ablöschen und 10 Min. köcheln. Anschließend pürieren, Ajvar hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pasta hinzufügen und etwa 10 Min garen, bis sie al dente ist.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Kürbis-Pasta auf Teller geben, mit Olivenscheiben, Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und genießen.

**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).



© BVEO / Ariane Bille  
Zutaten vegane Knoblauch-Kürbis-Pasta



© BVEO / Ariane Bille  
Knoblauch-Kürbis-Pasta angerichtet



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung Knoblauch-Kürbis-Pasta



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung Knoblauch-Kürbis-Pasta

### 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 Knoblauch-Kürbis-Pasta



© BVEO / Ariane Bille  
Knoblauch-Kürbis-Pasta angerichtet

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.