



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zauberhafte Weihnachten mit „Kuchenkönig“ Gemüse!

Zum Weihnachtsfest zeigen sich die Superhelden des Winters von ihrer besten und schönsten Seite – und glänzen in einer Gemüse-Rosen-Tarte.

Berlin, 19. Dezember 2022. Wenn es draußen trist und kalt ist, läuft es erst so richtig zur Hochform auf: Wintergemüse. Ob deftig oder delikater zubereitet, Rosenkohl, Möhren, Zwiebeln und Co. gehören zu den beliebtesten saisonalen Klassikern im winterlichen Deutschland. Sie bringen Farbe und Glanz in die Küche. Dazu sind sie vitalstoffreich, machen uns fit für die kalte Jahreszeit und schmecken durch ihre vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten nicht nur Groß und Klein, sondern auch dem Klima. Denn dank der umweltschonend kurzen Transportwege kann das Gemüse voll ausreifen und gelangt erntefrisch in den Handel. Dazu punktet Wintergemüse nicht nur mit seinem späten Erntezeitpunkt, es ist in der Regel auch sehr gut lagerfähig. Also perfekt geeignet zum „Überwintern“.

Rosenkohl – Grün, klein und voller Geschmack!

Mit seinem würzig-nussigen, leicht erdigen Aroma gehört Rosenkohl zu den beliebtesten heimischen Winterkohllarten. Er ist unendlich vielseitig und harmoniert nicht nur hervorragend zu Fisch- und Fleischgerichten mit Kartoffeln. Aus Rosenkohl kann man Salate zaubern, man kann ihn backen oder braten – lecker zum Beispiel mit Bratkartoffeln und Spiegelei – oder zusammen mit Kürbispüree in ein leckeres Rosenkohl-Maronen-Apfelgemüse verwandeln. Richtig in Szene gesetzt, zeigt Rosenkohl nämlich eine auffallend sanfte Seite und wird karamellisiert zu einem echten Verführer der Geschmackssinne. Vor allem die neueren Züchtungen, die mit einem beinahe süßlich-milden Aroma dem Ruf der „bitteren“ Röschen gar nicht mehr gerecht werden.

Tipp: Besonders gut passen Thymian, Majoran und Kümmel zu Rosenkohl. Aber auch Curry oder eine frisch-fruchtige Note mit Zitrone, Orange, Ingwer oder Zitronengras stehen dem Rosenkohl.



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 /
Gemüse-Rosen-Tarte



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Power: Rosenkohl sieht nicht nur lecker, gesund und knackig aus. In ihm steckt auch jede Menge Food-Power. Besonders in der kalten Jahreszeit liefert er für den Menschen wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So ist er besonders Vitamin-C-reich, steckt voller Kalium, Zink, Vitamin K und lässt sich auch bei der Menge der Ballaststoffe nicht lumpen. Aber Achtung: Wie bei allen Kohlsorten gilt auch beim Rosenkohl, wer zu viel davon isst, der könnte davon einen Blähbauch bekommen. Eine Ausnahme bilden hier allerdings die rötlichen Sorten ebenso wie die Kalettes, eine Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl.

Einkauf: Außen saftig grün, innen eher hellgrün. Auf diese Kriterien sollte man beim Einkauf frischen Rosenkohls achten und auch darauf, dass die Röschen geschlossen sind. Insgesamt sollte die kleine Kohlknolle eher fest als weich sein.

Lagerung: Die kleinen Knollen eignen sich weniger für eine lange Lagerung. Innerhalb von drei bis vier Tagen sollten sie verarbeitet werden. Am liebsten liegt der Rosenkohl gut gekühlt im Kühlschrank, eingewickelt in ein feuchtes Geschirrtuch. Wer den Kohl länger lagern möchte, sollte ihn blanchieren und/oder einfrieren.

Zwiebel – Hat sieben Häute, beißt alle Leute!

Selbst wenn man sie einfach nur „zum Heulen“ findet, ohne Zwiebeln geht in der Küche kaum etwas! Sie sind es, die vielen Gerichten ihre besondere, aromatische Note verleihen – und das roh im Salat ebenso wie in Suppen, Saucen oder Fonds, gegrillt, gedünstet oder gefüllt, als Gemüse, in einer Quiche, auf einem Zwiebelkuchen oder als würzige Zutat für Aufläufe, Pfannen- und Schmorgerichte. Den kulinarischen Einsatzmöglichkeiten der Zwiebel-Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Dabei haben Zwiebel-Fans die Qual der Wahl zwischen roten und weißen Zwiebeln, den klassischen, braunen Speisezwiebeln, Gemüsezwiebeln, Lauchzwiebeln oder Schalotten. Am bekanntesten sind die Sommersorten. Sie werden im März – sobald der Boden frostfrei ist – ausgesät. Ab August bis Ende September sind sie erntereif und starten in die Hochsaison. Winterzwiebeln werden dagegen erst im August ausgesät und sind entsprechend erst im Folgejahr ab Ende Juni im Handel. Geschmacklich fallen Winterzwiebeln etwas milder aus und bieten sich daher für Marinaden, Salate und Saucen an. Leider hat die Natur das schmackhafte Gemüse gut verpackt – man muss es also schälen. Blöd nur, dass Zwiebeln den Geschmacksstoff „Alliin“ enthalten, der sich beim Schneiden in das beißende Gas „Allicin“ verwandelt. Denn das sorgt für den ungeliebten Tränenfaktor.



© BVE0 / shutterstock / Dagmar Breu
Rosenkohlpflanze



© BVE0 / shutterstock / Ekaterina Kondratova
Rosenkohl im Sieb



© BVE0 / shutterstock / nnattalli /
Zwiebelacker



© BVE0 / shutterstock / New Africa
Verschiedene Zwiebelsorten

3 Tipps, wie Sie Zwiebeln möglichst schnell ihrer Hülle entledigen:

- Zwiebeln unter fließendem Wasser schneiden oder falls das nicht möglich ist, das Schneidebrett vor dem Schneiden wässern. Das bindet die Reizgase und lässt sie weniger leicht nach oben steigen.
- Zwiebeln vor dem Verarbeiten für etwa fünf bis zehn Minuten ins Gefrierfach legen, dann nach Möglichkeit am offenen Fenster schneiden und den Kopf nicht über das Schneidebrett halten.
- Ein gutes, scharfes Messer verwenden. Dadurch werden weniger Zwiebelzellen verletzt und entsprechend weniger beißende Gase freigesetzt.

Power: Sie sind reich an Vitalstoffen und gelten sogar als Heilpflanzen. So wird die Zwiebel traditionell als Hausmittel eingesetzt, um beispielsweise Insektenstiche, Narben, Husten oder Ohrenschmerzen zu behandeln.

Einkauf: Zwiebeln sollten fest, trocken und glänzend sein. Für den Frischetest einfach das Zwiebelnetz leicht schütteln: Frische Zwiebeln haben eine lockere Schale, die dann etwas raschelt. Triebe, die aus den Zwiebeln schießen, sind ein Zeichen für überlagerte Ware. Bei Frühling-zwiebeln sollte man auf kräftig-sattes Grün achten.

Lagerung: Zwiebeln sollte man möglichst luftig, dunkel und trocken lagern, denn bei Licht und Feuchtigkeit beginnen sie zu keimen. Ideal sind Tongefäße mit Deckel oder der Keller. Im Kühlschrank sind sie nur bedingt haltbar. Ausnahme: rote Zwiebeln und Frühlingzwiebeln. Sie gehören ins Gemüsefach und halten sich dort ca. 1 Woche. Allerdings sollten etwaige Gummibänder vorher entfernt werden, sonst entstehen Druckstellen. Auch angeschnittene Zwiebelhälften halten sich in Folie oder einer Dose verpackt einige Tage im Kühlschrank.



© BVE0 / shutterstock / GCapture /
Zwiebel angeschnitten



© BVE0 / Hendrick Haase /
Zwiebelernte

Möhre – ein Bodenschatz mit vielen Namen

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



© BVE0 / shutterstock / New Africa /
Möhrenernte

Möhren sind extrem vielseitig. Aufgrund ihres aromatisch-kraftigen Geschmacks und der leicht süßlichen Note sind sie echte Allround-Talente in der Küche. Sowohl roh, als auch gekocht, gebacken, gebraten oder gedünstet sind sie der perfekte Begleiter zu Fleisch- und Fischgerichten, im Salat, der Suppe oder ganz klassisch als Snack. Dabei steht es frei, ob man sie mit oder ohne Schale genießt. Je nach Belieben wird die Karotte nur gewaschen und der Krautansatz entfernt oder eben die gesamte Schale mit einem Sparschäler abgetragen. Bei jeder Art der Zubereitung gilt: Umso kürzer die Kochzeit der Karotte, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten!

Power: Möhren stecken voller Beta-Carotin. Dieser Vitalstoff verleiht ihnen nicht nur ihre orange Farbe. Es ist auch die Vorstufe des Vitamin A, das gut für unser Sehvermögen ist. Auch sonst stecken in der Wurzel so einige nützliche Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Körper und unser Immunsystem stärken. So enthalten Möhren beispielsweise diverse Vitamine der B-Gruppe, vor allem Vitamin B1, B2 und B6. Dazu kommen die Vitamine C und E sowie die Vitalstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Einkauf: Ob abgepackt und ohne Kraut oder Bundgemüse mit Kraut. Worauf die Wahl letztendlich fällt, macht keinen Unterschied. Für alle Möhren gilt: Sie sollten eine intensive Farbe, eine knackig-feste Konsistenz haben und sich nicht biegen lassen. Das Möhrenkraut sollte saftig und grün aussehen.

Lagerung: Dank ihrer guten Lagerfähigkeit können wir Möhren das ganze Jahr über genießen – wie frisch vom Feld. Zuhause, bei richtiger Lagerung hält sich das Wurzelgemüse ein bis zwei Wochen. Hierzu sollten sie aus ihrer Plastikverpackung und vom Blattgrün befreit werden. Anschließend in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Tipp: Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschlossen in die Tiefkühlung legen.



© BVE0 / shutterstock / Anna Shepulova
Bunte Möhren



© BVE0 / shutterstock / Africa Studio
Möhren in Erde



© BVE0 / shutterstock / Annaev
Zwei Hände voll Möhrenpower

Rezept-Tipp:

Festliche Gemüse-Rosen-Tarte

Rosenkohl, Zwiebeln und Möhren glanzvoll in Szene gesetzt!

Zutaten für 1 Tarte:

- 300 g fertiger Mürbeteig
- getrocknete Bohnen zum Blindbacken
- 250 g Ricotta
- 12 Rosenkohl
- 1 Schalotte
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Eier
- Meersalz und Pfeffer
- 6 bunte Möhren
- 1 Handvoll Pekannüsse
- 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

mittel-schwierig / Zubereitungszeit: 30 Min. / Backzeit: etwa 25–30 Min.

- Backofen auf 180°C (Heißluft) vorheizen.
- Rechteckige Form einfetten, Teig in Größe der Form ausschneiden, damit auslegen und den Boden mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Mit den getrockneten Bohnen füllen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10 Min. blind backen.
- Inzwischen Rosenkohl putzen, waschen, bissfest in kochendem Salzwasser dünsten und abgießen.
- Ricotta in eine Schüssel geben. Schalotte schälen und fein hacken und in die Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und Schale über der Schüssel abreiben. 2 Eier dazugeben, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
- Bohnen ich dem Backen von der Tarte nehmen. Ricotta-Creme auf den Tarte-Boden geben und verstreichen. Rosenkohl halbieren und auf der Tarte verteilen. Möhren schälen, Strunk entfernen und der Länge nach in sehr feine Streifen hobeln. Möhren-Streifen zu verschiedenen großen Rosen formen und neben dem Rosenkohl dekorativ auf der Tarte verteilen. Zum Schluss Pekannüsse darüber verteilen und die Tarte im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25–30 Min. goldbraun backen.
- Gemüse-Tarte aus dem Ofen holen, kurz auskühlen lassen, Granatapfelkerne darüber streuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Gemüse-Rosen-Tarte



© BVE0 / Ariane Bille / Zutaten
Gemüse-Rosen-Tarte



© BVE0 / Ariane Bille / Zubereitung
Gemüse-Rosen-Tarte



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 /
Gemüse-Rosen-Tarte



© BVEO / Ariane Bille /
Gemüse-Rosen-Tarte

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