



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Im „Veganuary“ kommen nicht nur Vegetarier auf den Gemüse-Geschmack!

Denn aus saisonalem Obst und Gemüse aus Deutschland lassen sich unendlich viele Köstlichkeiten zaubern – und das nicht nur im Januar!



Berlin, 17. Januar 2023. Veganer Januar! Gute Neujahrsvorsätze setzen oft bei einer gesünderen Ernährung an. Für so manchen sind sie auch die willkommene Gelegenheit, nach den üppigen Festtagen einmal den veganen Lebensstil für sich auszuprobieren. Und so weckt der Januar nicht nur bei ausgewiesenen Gemüse-Liebhabern die Experimentierfreude. Denn egal ob „Veginner“ oder „eingefleischter Veganer“, die Vielfalt der rein pflanzlich basierten Ernährung auszuprobieren und Neues zu lernen, ist ein sehr leckeres und abwechslungsreiches Vergnügen. Darauf baut auch die aus Großbritannien stammende, gemeinnützige Kampagne „Veganuary“. Sie motiviert von Jahr zu Jahr mehr Menschen, einen Monat lang vegan zu leben. Doch ganz gleich was man aus dieser Erfahrung für sich mitnimmt, sie ist in jedem Fall der Start in ein gesundes und experimentierfreudiges neues Jahr. Wer dafür noch schmackhafte Inspirationen benötigt, wird bei „Deutschland – Mein Garten.“ fündig: Hier werden alle Interessierten mit einem bunten Mix aus Rezepten, Wissen und Zubereitungstipps durch den Januar und wenn sie möchten, sogar durch das ganze Obst- und Gemüse-Jahr begleitet

Besser essen? Kein Problem!

Bewusste Ernährung liegt im Trend. Und das völlig zu Recht! Denn frisches Gemüse unterstützt 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. So ist auch der Verbrauch an frischem und weiterverarbeitetem Gemüse in Deutschland im letzten Jahr erneut gestiegen – auf ganze 109 kg pro Kopf. Als beliebteste Gemüseart Deutschlands hat sich erneut die Tomate an die Spitze des Rankings gesetzt.

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
Schwarzwurzel-Tempura-Sticks

Die Top-10 Gemüsearten in Deutschland (kg/pro Kopf)*:

1. **Tomaten** (31,3 kg)
2. **Möhren, Karotten, Rote Bete** (11,5 kg)
3. **Zwiebeln** (9,0 kg)
4. **Gurken** (7,5 kg)
5. **Blattsalat** (5,7 kg)
6. **Weißkohl, Rotkohl** (4,7 kg)
7. **Wirsing, Chinakohl, Kohlrabi** (2,5 kg)
8. **Bohnen** (2,2 kg)
9. **Champignons** (2,0 kg)
10. **Blumenkohl, Grünkohl, Broccoli** (2,0 kg)

(*Quelle: AMI nach GfK Haushaltspanel)

Das Comeback alter Gemüsearten

Jahrhundertlang gehörten sie zum Standardrepertoire der heimischen Winterküche: Pastinake, Petersilienwurzel, Topinambur, Mangold oder auch die auf den ersten Blick gar nicht so einladende Schwarzwurzel. Sie waren fast schon in Vergessenheit geraten. Doch jetzt sind sie zurück, liegen sogar im Trend. Bei Spitzenköchen und Fans der regionalen und saisonalen Küche sind sie gleichermaßen beliebt. Denn oft überraschen sie mit einem Feuerwerk der kulinarischen Extraklasse. Und gesund sind sie auch noch!

Schwarzwurzeln: mit allen Sinnen genießen!

Auf den ersten Blick wirkt die Schwarzwurzel eher wie ein Stück Holz als ein Nahrungsmittel. Auch auf den zweiten Blick präsentiert sich die winterliche Delikatesse anfangs zäh und widerspenstig. Sie verfärbt sich schnell und sondert beim Schälen einen klebrigen Saft ab. Doch mit einem geschickten „Küchen-Hack“, lässt sich das Problem beheben und man erhält ein zartes, schneeweißes Wintergemüse mit einem würzigen, leicht nussigen Geschmack!

Zubereitung: Die Wurzeln erst waschen, von allen Erdresten befreien, dann mit einem Gemüseschäler schälen und sofort in Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Essig legen. Dabei am besten Handschuhe und eine Schürze tragen. Denn die Wurzeln sind von kleinen Kanälen mit einem milchigen Saft durchzogen, der bei Luftkontakt braun wird und zu Verfärbungen an Haut und Kleidung führen kann. Danach werden die Schwarzwurzeln in Salzwasser gekocht. Alternativ können sie nach dem Säubern mitsamt der Schale in mit Kümmel und Essig gewürztem Wasser gekocht und nach etwa 20 – 25 min mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Die Schale lässt sich anschließend recht leicht und ohne Verfärbungen abziehen.



© BVE0 / Digihelion / Shutterstock
Tomaten sind die Nr. 1 in Deutschland



© BVE0 / Ariane Bille
Schwarzwurzeln



© BVE0 / Ariane Bille
Schwarzwurzel-Tempura-Sticks

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die ungewaschene Schwarzwurzel rund zwei Wochen aufbewahren. Wird sie an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand gelagert, hält sie sogar mehrere Monate.

Power: Die Schwarzwurzel ist ein wertvolles Wintergemüse und enthält so wichtige Nährstoffe wie Vitamin E, Kalzium und Kalium. Dazu liefert sie jede Menge Ballaststoffe, ist leicht verdaulich und sehr eiweißreich.

Hier kommen nicht nur Vegetarier auf den Gemüse-Geschmack!

Rezept-Tipp: Schwarzwurzel-Tempura-Sticks

Schwierigkeitsgrad: mittel / vegan / Zubereitungszeit: etwa 30 Min.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Sticks:

- 500 g Schwarzwurzeln
- 30 ml Weißweinessig
- 100 g Weizen-Mehl
- 20 g Panko-Paniermehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 160 ml kaltes Sprudelwasser
- 750 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für den Dip:

- 1 Stängel Koriander
- 2 EL helle Misopaste
- 1 ½ EL Ahornsirup
- 2-3 TL Limettensaft

Zubereitung:

- Salzwasser in einem Topf mit Essig zum Kochen bringen. Inzwischen Schwarzwurzeln (am besten mit Handschuhen und unter laufendem Wasser) schälen, dritteln und etwa 20 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Für den Teig Mehl, Panko-Paniermehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Öl mit dem Schneebesen unter ständigem Rühren unterrühren und Sprudelwasser nach und nach dazugeben, bis eine cremige Masse entsteht.
- Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Gekochte Schwarzwurzeln trockentupfen, in etwa 4 Portionen durch den Teig ziehen und dann im heißen Öl (Stäbchentest) jeweils 5 Min. frittieren, bis der Teig goldgelb und knusprig ist. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen.
- Für den Dip Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit Misopaste, Ahornsirup und Limettensaft verrühren und zusammen mit den frische gebackenen Schwarzwurzel-Sticks genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Schwarzwurzel-Tempura-Sticks



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Schwarzwurzel-Tempura-Sticks



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Schwarzwurzel-Tempura-Sticks



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Dip für Schwarzwurzel-Tempura-Sticks



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
Schwarzwurzel-Tempura-Sticks



© BVEO / Ariane Bille
Schwarzwurzel-Tempura-Sticks

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
Kaiserdamm 13
14057 Berlin