



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Sommermärchenverdächtig: Deutsches Gemüse unterwegs in der asiatischen Küche

Sommer, Sonne und Salat. Je wärmer die Temperaturen, desto größer die Lust auf frische leichte Salate. „Deutschland – Mein Garten.“ serviert leckeres Urlaubsfeeling mit frischem, heimischem Gemüse.

Berlin, 9. August 2023. Knackig, leicht und voller Geschmack: Wenn die Sonnentage die 30-Grad-Marke knacken, geht nichts über einen kühlen Salatgenuss! Was dabei in die Schüssel kommt ist jedem selbst überlassen und darf gern als kreatives Geschmackserlebnis inszeniert werden. Von fruchtig bis herzhaft, von „raw“ bis lauwarm, als schneller Lunch oder als kreative Dinner-Variante – in der Salat-Bowl ist alles willkommen, was gesund ist, schmeckt und Abwechslung in den Ernährungsplan bringt. Neben Blattsalaten vor allem viel knackfrisches Gemüse. Ein lauwarmer, vegetarischer Glasnudelsalat mit knackigem Gemüse und frischem Dressing ist beispielsweise ein echter Star unter den Sommersalaten. Die aus Mungobohnen hergestellten Glasnudeln stecken voller Eiweiß und wertvoller Ballaststoffe und bereiten dem frischen, heimischen Gemüse eine geradezu perfekte Bühne. Das Resultat: Ein gesunder, kalorienarmer, frischer, leckerer und noch dazu so herrlich unkomplizierter Salat!

Kulinarische Gaumenfreuden bereiten:

Staudensellerie: Er ist mild, würzig-frisch, hat einen knolligen Verwandten und ist vor allem 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 es gibt auch andere Zubereitungsweisen, die 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.



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 / F.Fuchs / Glasnudelsalat mit Limetten-Erdnuss-Dressing

Einkauf & Lagerung: Im Sommer – zwischen Mai und Oktober – ist Staudensellerie aus heimischem Freilandanbau erhältlich. 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.



© BVE0 / shutterstock / 5PH
Staudensellerie

Rotkohl: Rotkohl aka Blaukraut ist der farbenfrohe Paradiesvogel unter den Kohlköpfen. Seine kräftige Farbe verdankt er der Bodenbeschaffenheit, konkret deren PH-Wert. Denn die im Kohl enthaltenen Anthocyane, sorgen in sauren Böden für eine eher rötliche und in alkalischen Böden für eine eher bläuliche Färbung. Und das zeigt sich sogar noch bei der Zubereitung. Wird der Kohl mit viel Essig, Äpfeln oder Wein zubereitet, färbt sich das Gericht röter. Geschmacklich zeichnet er sich durch einen eher milden Geschmack mit einer leicht süßlichen Note aus.

Einkauf & Lagerung: Frischen Rotkohl kann man das ganze Jahr über kaufen. Im Frühjahr ist Rotkohl eher zart und mild, im Sommer etwas würziger und fester und im Spätherbst ist er am größten und hat feste, kräftige Blätter. Einige Sorten trotzen sogar frostigen Temperaturen. Frischer Rotkohl ist fest und schwer: Ein Kopf kann leicht bis zu 2 kg auf die Waage bringen. Die Blätter umschließen den Kopf, sind knackig und matt-glänzend. Heller Belag auf den äußeren Blättern ist kein Zeichen für mangelnde Qualität, sondern typisch bei Rotkohl. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich ein Kopf Rotkohl gute drei Wochen. Sogar wenn er angeschnitten und die Schnittfläche mit Frischehaltefolie geschützt ist. Wer ihn länger lagern möchte, kann ihn problemlos einfrieren. Am besten wird er davor kurz blanchiert, um möglichst viele Vitamine und die Farbe zu erhalten. So bleibt der Kohl bis zu 10 Monate frisch.

Tipp: Rotkohl nie neben Äpfeln oder Tomaten lagern. Beide enthalten Ethylen-Gas, was den Kohl schneller welken lässt.



© BVE0 / shutterstock / Larisa Blinova
Rorkohl geschreddert

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, gehören Paprika 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



© BVE0 / shutterstock / dindumphoto
Paprika in drei Farben

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.

Einkauf & Lagerung: Den Frischegrad von Paprika erkennt man an der glatten, knackigen Haut. Der Stiel sollte glatt, grün und fest sitzend sein. Damit Paprikagemüse möglichst lange knackig-frisch bleibt, sollte es kühl, dunkel und bei geringer Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Am besten ungewaschen und im ganzen Stück. Im Keller oder Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Paprika bis zu einer Woche frisch.



© BVE0 /shutterstock / A Kisel
Erntereife Paprika in orange

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, Einlegen, Füllen oder einfach zum roh oder in Salaten genießen.

Einkauf & Lagerung: Frische Tomaten erkennt man schon an der intensiven Farbe – egal ob rot, gelb oder violett-schwarz. Das Fruchtfleisch sollte fest sein und keine Druckstellen aufweisen. Bei folienverpackten Tomaten sollte sich nicht zu viel Feuchtigkeit unter der Folie abgesetzt haben. An einem luftigen, lichtgeschützten Platz außerhalb des Kühlschranks fühlen sie sich am wohlsten. Dort bleiben sie bis zu 14 Tage frisch. Eingefroren, getrocknet oder eingelegt noch länger.

Tipp: Tomaten enthalten nämlich Ethylengas. Deshalb sollten sie nicht neben anderem Gemüse gelagert werden, da sie deren Reifeprozesse beschleunigen können.

Gurke: Sie ist 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.



© BVE0 /shutterstock / vlatukinv
Kirschtomatenstrauch



© BVE0 /shutterstock / grey_and
Gurkenscheibe

Einkauf & Lagerung: Je fester die Gurke und glatter die Schale, desto



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

frischer ist das Gemüse. Frische Gurken haben dazu eine kräftig grüne Farbe. Wie die Tomaten fühlen sich Gurken außerhalb des Kühlschranks am wohlsten. Wenn überhaupt sollten sie bestenfalls ins Gemüsefach des Kühlschranks einziehen, wo sie bis zu 4 Tage frisch bleiben.

Möhre: Man kennt sie unter vielen Namen – zum Beispiel als gelbe Rübe, Rübli, Mohrrübe, Wurzel oder Karotte – und kann sie wegen ihrer guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr über genießen. Am bekanntesten sind orangefarbene Möhren. 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.

Einkauf & Lagerung: Eine frische Karotte erkennt man an ihrer intensiven Farbe und ihrer knackigen, festen Konsistenz. 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. Einfrieren kann man das Gemüse auch. Dafür die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verpacken.

Frühlingszwiebeln: Die schlanke, grün-weiße Version der Speisewiebel erinnert mit ihren langen, hohlen Stängeln zwar etwas an Lauch, doch die kleine weiße Knolle entlarvt das Gemüse als Zwiebel. Ihre kulinarischen Einsatzmöglichkeiten sind dank der fein-milden Schärfe nahezu unbegrenzt. Die auch als Lauchzwiebeln bekannten Frühlingszwiebeln verfeinern Gerichte optisch wie geschmacklich und passen perfekt zu Salaten, Quark, Dips und Dressings. Bei der Zubereitung kann sowohl der weiße als auch der grüne Teil verwendet werden. Roh schmecken sie auf Broten, im herzhaften Kräuterquark oder als Topping auf Salaten. Gebraten oder gedünstet verfeinern sie Aufläufe, Pfannen- und Schmorgerichte.

Einkauf & Lagerung: Je länger, hellgrüner und knackiger die Blätter, desto frischer sind sie. Frühlingszwiebeln sollten möglichst unverseht aussehen und keine zu langen Wurzeln besitzen. Im Gegensatz zu Speisewiebeln sind die als Bundware erhältlichen Frühlingszwiebeln nur kurze Zeit lagerfähig. Im Kühlschrank bleiben sie etwa eine Woche frisch, in ein feuchtes Tuch eingewickelt sogar noch etwas länger.



© BVE0 / shutterstock / Darya Komarova
Gurkenpflanzung



© BVE0 / shutterstock / Goskova Tatiana
Karotten-Vielfalt



© BVE0 / shutterstock / Sea Wave
Frühlingszwiebeln

Rezept-Tipp: Ein erfrischendes Sommermärchen in der Bowl.

Glasnudel-Sommersalat mit frischem Gemüse und Limetten-Erdnuss-Dressing



Zutaten für 2 Personen:

- 150g Rotkohl
- 100 g rote Paprika
- 250 g Salatgurke
- 100 g Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Thai-Chili
- ½ Bd Koriander
- 1 Hd Sojasprossen
- 1 Bd Schnittlauch
- 20 g geröstete Erdnüsse
- Sesamkörner
- Salz
- 100 g Glasnudeln

Dressing:

- Knoblauchzehe gehackt
- 10 g Ingwer gerieben
- 1 ½ EL Erdnussmus
- 5 EL Sojasauce
- 1 Limette (Saft)
- 4 EL Essig
- 2 TL Sriracha
- 1 EL Sesamöl



© BVE0 / F.Fuchs / Glasnudelsalat mit Limetten-Erdnuss-Dressing

Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 15–20 Min.

- Wasser in einem Topf oder Wasserkocher zum Kochen bringen. Dann die Glasnudeln in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darüber gießen. Die Nudeln sollten komplett bedeckt sein. Die Glasnudeln etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
- Sellerie putzen, waschen und würfeln. Rotkohl und Paprika in feine Streifen schneiden. Gurke längs halbieren, Kerne mit dem Löffel herauskratzen, anschließend zusammen mit der Karotte in feine Stifte schneiden. Geschnittenes Gemüse mit ¼ TL Salz würzen und leicht einmassieren.
- Für das Salatdressing Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und mit Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft, Essig, Sriracha, Sesamöl und 50 ml kaltem Wasser vermischen. Mit dem Schneebesen glattrühren.
- Die abgetropften Glasnudeln, eine Handvoll Sojasprossen, das Gemüse und zwei Drittel der Kräuter zum Dressing geben. Frühlingszwiebel und Chili in feine Ringe schneiden und unterheben. Den Salat gut vermischen, dann mit gerösteten Erdnüssen, Sesamkörnern und frischen Kräutern als Topping anrichten und lauwarm servieren.



© BVE0 / F.Fuchs / Glasnudelsalat mit Limetten-Erdnuss-Dressing



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 / F.Fuchs / Glasnudelsalat mit Limetten-Erdnuss-Dressing



© BVEO / F.Fuchs / Glasnudelsalat mit Limetten-Erdnuss-Dressing

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