

# Ziemlich beste Freunde: Obst, Gemüse & Veganuary

**Wohlfühlen mit Pflanzenpower. Ein Neujahrsvorsatz, der Klima und Gesundheit genauso wie den saisonalen Köstlichkeiten aus deutschem Anbau entgegenkommt – und das nicht nur im Januar!**

**Berlin, 15. Januar 2024.** Vegan durch den 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 „Veganuary“ nicht nur bei ausgewiesenen Gemüse-Liebhabern die Experimentierfreude. Denn die Vielfalt der rein pflanzlich basierten Ernährung auszuprobieren und Neues kennen zu lernen, ist ein sehr leckeres und abwechslungsreiches Vergnügen. Doch ganz gleich was man aus dieser Erfahrung für sich mitnimmt, sie ist in jedem Fall der Start in ein gesundes und genussintensives 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.

## **Bewusst und mit allen Sinnen genießen!**

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.

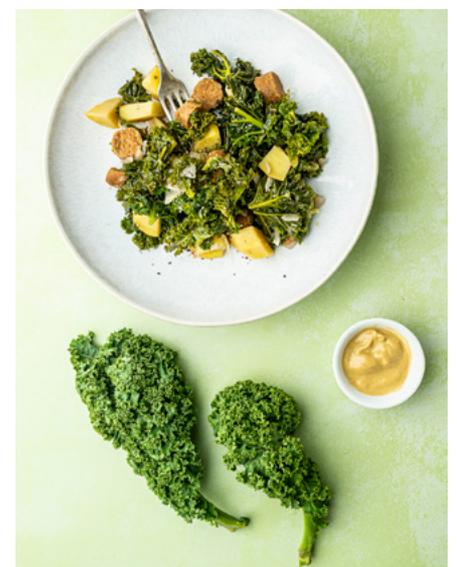
Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

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/)



Bilder oben: © BVE0 / shutterstock / image-BROKER / kirmun / Grünkohl-Illustration



© BVE0 / Ariane Bille  
Veganer Grünkohl-Eintopf

## DIE TOP-10 GEMÜSESORTEN

### 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)



### Winterliches Powergemüse

Besonders beliebt im Winter ist jedoch Grünkohl. Er hat nämlich alles, was angesagt ist bei Menschen, die gesund und bewusst leben: Er gehört zu den eiweiß- und kohlenhydratreichsten Kohlarten überhaupt. Seine krausen Blätter stecken voller Antioxidantien, Proteine, Flavonoide, Kalzium, Kalium und den Vitaminen A, B, C und E. Eine Mischung, die das Immunsystem stärkt und den Stoffwechsel ordentlich antreibt. Dazu kommt, dass Grünkohl kalorienarm ist und man sich dank seines hohen Ballaststoff-Gehalts so richtig satt an ihm essen kann. Er ist eben ein echter Alleskönner! Nicht zuletzt deshalb wird er von den einen als neues Superfood gefeiert und von den anderen als gesunde Hausmannskost in der traditionellen Winterküche geliebt.

### Mediterraner Kopf mit frostigen Vorlieben!

Grünkohl, der übrigens der Wildform der Kohlpflanze am nächsten kommt, stammt vermutlich aus dem Mittelmeerraum. Heute ist er in Deutschland vor allem in Nordrhein-Westfalen und in Niedersachsen zuhause und fühlt sich sehr wohl in den kühleren Gefilden. Was anderen Gemüsearten so gar nicht behagt – Frost – ist für Grünkohl sogar ein klarer Vorteil. Denn bei niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt der würzig-herben Kohlblätter und macht sie süßlich-aromatisch. Und die sind nicht nur lecker, sondern auch in puncto Wuchs etwas ganz Besonderes. Denn die stark gekrausten Grünkohlblätter mit den kräftigen Mittelrippen bilden anders als die typischen Vertreter der Kohlfamilie keinen klassischen Kopf, sondern wachsen unmittelbar am Strunk.

Composing: © BVEO / shutterstock / NIKCOA, Egor Rodynchenko, mahirart, MRS, Olga Guchek, Shawn Hempel, MERCURY studio, Pat-s pictures, Nik Merkulov



© BVEO / shutterstock / casanisa  
Grünkohl



© BVEO / shutterstock / lmsosomg  
Grünkohl aus der Nähe

## WISSENSHUNGER

### Einkauf

Frischen Grünkohl erkennt man an seinen dunkelgrünen, festen Blättern. Bei der Auswahl sollte man auf frische, zarte Blätter achten. Die sind meist zarter und haben einen milderen Geschmack als die großen. Gelbliche Verfärbungen sind ein Zeichen dafür, dass er schon zu viel Wasser verloren hat.

### Lagerung

Als Wintergemüse fühlt sich Grünkohl in der Kälte besonders wohl: Der Kühlschrank oder ein kühler Kellerraum sind daher der ideale Ort zur Aufbewahrung. Dort bleibt der Grünkohl problemlos bis zu einer Woche knackig.

### Vor- und Zubereitung

Zunächst die einzelnen Blätter vom Strunk schneiden und die groben Blatttrippen mit einem scharfen Messer entfernen. Danach die Blätter gründlich waschen. Denn in den krausen Blättern können sich Erde, Sand oder Steinchen festsetzen. Danach die Grünkohlblätter für etwa 5 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen, mit einer Schaumkelle herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. So behält das Gemüse seine kräftig grüne Farbe. Durch das Blanchieren verkürzt man außerdem die Garzeit und erhält wertvolle Vitamine. Junge Blätter sind gar, sobald sie in sich zusammenfallen, harte Blätter, wenn sie weich und zart sind.

**Tipp:** Was für andere Kohllarten der Kümmel, ist für Grünkohl der Senf. Genau wie Kümmel, der im Grünkohl nicht sonderlich schmackhaft wäre, regen Senföle die Verdauung an und machen den Kohl bekömmlicher.



© BVEO / shutterstock / Alice-D  
Grünkohl frisch geerntet



© BVEO / shutterstock / John E. Manuel  
Vitaminschock: Grünkohlensaft



© BVEO / shutterstock / Jiri Hera / Senf

## REZEPTTIP

# Veganer Grünkohl-Eintopf

Hier kommen nicht nur Vegetarier, sondern alle Fans der guten Hausmannskost auf den Gemüse-Geschmack!

### Zutaten für 4 Personen:

- 1,25 kg Grünkohl
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Räuchertofu-Würstchen
- 3 EL g Olivenöl
- 1 TL Kümmel
- 650 ml Gemüsebrühe
- 3 TL Senf
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer

### Zubereitung

Vegan / einfach / Zubereitungszeit: 30 Min. / Kochzeit: 120 Min.

- Grünkohl waschen, abtropfen lassen, harte Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden.
- Kartoffeln schälen und würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tofu-Würstchen in Scheiben schneiden.
- Öl in einem großen Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch und Kümmel darin anbraten. Grünkohl dazugeben, kurz mitbraten und mit Brühe ablöschen. Mit Senf, Salz und Pfeffer vermengen und mit verschlossenem Deckel bei niedriger Hitze etwa 2 Std. garen.
- Kurz vor Schluss die Tofu-Würstchen zum Grünkohl geben, alles vermengen kurz ziehen lassen und mit einem Klecks Senf genießen.
- Auf Teller geben und warm genießen.



© BVE0 / Ariane Bille / Zutaten & Zubereitung Veganer Grünkohl-Eintopf



© BVE0 / Ariane Bille  
Veganer Grünkohl-Eintopf



[Rezept-Download](#)



Rezeptbilder-Download



© BVE0 / Ariane Bille / Veganer Grünkohl-Eintopf

**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. (BVE0).

### Über die BVE0

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0) 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.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.

**GUTEN APPETIT!**  
**Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!**



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
 c/o Pretzlaw Communications  
 Kaiserdamm 13  
 14057 Berlin