



PRESSEMITTEILUNG

Her mit dem jungen Gemüse: Am 7. März ist „Tag der gesunden Ernährung“

Gesund kochen für Kinder ist manchmal nicht so einfach: Wenn der kleine Hunger kommt, gibt es deshalb einfach die geschmackvollste Raupe der Welt mit Pellkartoffeln und Quark.

Berlin, 4. März 2024. Zum Geburtstag wünscht man seinen Liebsten Glück und Gesundheit – zwei Dinge, für die schmackhaftes Gemüse schon von ganz alleine sorgt! Und das will gefeiert werden: Am 7. März feiert Deutschland deshalb den „Tag der gesunden Ernährung“. Einen Tag, der sichtbar machen will, wie wichtig eine ausgewogene und in weiten Teilen pflanzenbasierte Ernährung ist – und wie facettenreich sie aussehen kann. Gesund heißt nämlich nicht langweilig – im Gegenteil: Unsere regionalen Felder bieten rund ums Jahr eine bunte Palette an saisonalem Obst und Gemüse, mit dem eine gesunde Ernährung zum Kinderspiel wird! Wer noch Inspirationen braucht, wird garantiert bei „Deutschland – Mein Garten.“ fündig.

Du bist, was du isst

Als empfehlenswert gelten laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Ob Gurke, Tomate, Kartoffel oder ganz was anderes, ist eigentlich egal. Hauptsache, es schmeckt. Und wenn das Gemüse auch noch aus heimischen Gefilden stammt, kommt es besonders frisch auf den Tisch und schmeckt nicht nur der Klimabilanz, sondern kurbelt auch noch die Wirtschaft im ländlichen Raum an.

Auf die Gurke gekommen

Diese und andere umgangssprachliche Wortspielereien wie Gurken-truppe, Saure-Gurken-Zeit oder rumgurken verulken das lange, grüne Gemüse zwar. Doch kann ihnen das in der Gunst der Verbraucher nur wenig anhaben – dort stehen die köstlich erfrischenden Kraftpakete der gesunden Ernährung nämlich ganz weit oben.



Bild oben: © BVE0 / Ariane Bille
Illustration: shutterstock/ Molibdenis-Studio



© BVE0 / Ariane Bille
Gurken-Tomaten-Raupen mit Pellkartoffeln

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/](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/)



Als Mitglied der Familie der Kürbisgewächse, ist die Gurke verwandt mit Kürbis und Melone. Das Fruchtgemüse mit seiner über 3000 Jahre alten Geschichte stammt übrigens ursprünglich aus Indien. Allerdings sind Gurken hier schon lange heimisch und werden heutzutage überwiegend in Gewächshäusern angebaut. Kein Wunder, die Gurke mag es warm und kann mit Frost eher wenig anfangen.

Gurken haben saftige Nährwerte

Beeindruckend: Gurken bestehen zu rund 95 Prozent aus Wasser, sind dadurch sehr kalorienarm und als netter Nebeneffekt eine willkommene, gesunde Erfrischung im Sommer. Unter der Oberfläche verbergen sich wertvolle B-Vitamine, ebenso wie Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Zusätzlich enthält ihre Schale den natürlichen Farbstoff Chlorophyll, der im Ruf steht die Bildung roter Blutkörperchen zu begünstigen und eine antioxidative Wirkung zu haben. Wer alles aus den Nährstoffen der Gurke für eine extra gesunde Ernährung rausholen möchte, isst die Schale am besten mit.

Grüne Vielfalt aus geschütztem und Freilandanbau

Ob Salat-, Schlangen-, Feld-, Land- oder Einlegegurken, Gurken gibt es in den verschiedensten Varianten und Bezeichnungen. Ihre Qualität lässt sich deshalb auch nicht an ihrer Form festmachen, sondern vor allem an ihrer Festigkeit. Je stabiler und knackiger die Gurke ist, desto schmackhafter. Eine weniger feste Konsistenz deutet darauf hin, dass die Gurke bereits älter ist oder falsch gelagert wurde.

Um ihre knackige Frische zu bewahren, sollten Gurken nicht eingefroren werden. Besonders gut bekommen ihnen Temperaturen zwischen zehn und zwölf Grad Celsius und hohe Luftfeuchtigkeit.

Von „treulosen Tomaten“ und „Tomaten auf den Augen“

Auch Tomaten sind beliebte Protagonisten in Redewendungen. Warum das Lieblingsgemüse der Deutschen so gern aufs Korn genommen wird, können wir auch nicht sagen. Was wir aber mit Gewissheit sagen können, ist, dass die Tomate als ursprünglich südamerikanisches Gemüse eine lange Geschichte hinter sich hat. Die ersten Exemplare, die mit Christoph Kolumbus im Jahr 1498 nach Europa kamen, hatten noch wenig Ähnlichkeit mit der heute bekannten, leuchtend roten Tomate. Sie waren kleiner und hatten eine gelbe Schale. Davon zeugt heute noch die italienische Bezeichnung „pomodoro“, also „Goldapfel“. So richtig durchsetzen konnten sich die bei unseren österreichischen Nachbarn auch liebevoll als Paradiesäpfel bekannten Tomaten aber erst im 19. Jahrhundert.



© BVEO / shutterstock / Svet gestückelte Gurke



© BVEO / shutterstock / adi suweca Gurkenpflanze





Zum Erröten lecker!

Ihre Farbe verdankt die Tomate dem Carotinoid Lycopin. Dazu steckt sie voller Vitamin A, B, C und E, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Kalzium sowie Ballast- und sekundärer Pflanzenstoffe. Damit ist die Tomate perfekt geeignet, für eine ausgewogene Ernährung. Ihr hoher Wasseranteil von über 90 Prozent macht die Tomate dazu zu einem kalorienarmen und vielseitig einsetzbaren All-time-Favourite auf dem Ernährungsplan. Botanisch gesehen gehört die Tomate trotz ihrer strahlenden Farbe zu den Nachtschattengewächsen und ist sogar mit der Kartoffel verwandt.

Aromatische Individualisten

Um das volle Aroma des Gemüses genießen zu können, ist die richtige Lagerung entscheidend. Frische Tomaten halten sich am besten bei Raumtemperatur und dunkler Lagerung. Zu kühle Umgebungsluft beeinträchtigt den Geschmack der Tomate. Außerdem ist die Tomate ein Einzelgänger – Sie strömt das Reifegas Ethylen ab und beschleunigt damit den Reifeprozess von umliegendem Obst und Gemüse.

Gurken und Tomaten sind immer das, was man daraus macht

Die Gemüse-Liebhaber der Deutschen haben unendlich viel zu bieten! In puncto Zubereitungsmöglichkeiten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. In puncto Farbe setzen sie Glanzlichter auf dem Teller und mehr noch – sie stecken voller gesunder Inhaltsstoffe, die uns im Alltag eine ausgewogene und leckere Ernährung kinderleicht machen.



© BVEO / shutterstock / BearFotos
Tomatenernte



© BVEO / shutterstock / Shebeko
Bunte Tomatenvielfalt



© BVEO / Ariane Bille
Tomaten-Gesicht

Gurken-Tomaten-Raupen mit Pellkartoffeln und Kräuterquark

Zutaten für 2 große, oder 4 kleine Personen:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 2 kleine Gurken
- 12 kleine Cherry-Tomaten
- 4 Halme Schnittlauch
- 200 g Magerquark
- 1 TL schwarzer Sesam
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 8 Basilikumblätter, gehackt
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz und Pfeffer



Zubereitung

Vegetarisch / einfach / Zubereitungszeit: etwa 25 Min. / Kochzeit: 20 Min.

- Kartoffeln etwa 20 min. garen und dann abgießen.
- Inzwischen Gurken und Tomaten waschen.
- Gurken halbieren und die Kerne entfernen.
- 4 Schnittlauch-Halme achteln.
- Mit einem Zahnstocher auf beiden Seiten der Gurken im gleichen Abstand 3 Löcher einstecken und die Schnittlauch-Halme als Füße hineinstecken.
- Gurken mit Quark befüllen.
- Tomaten an den Köpfen anpieksen und kleine Schnittlauch-Fühler hineinstecken. Mithilfe eines Zahnstochers kleine Augen mit Quark auf das Tomatengesicht malen und Sesam-Körner als Pupillen platzieren.
- Raupen-Köpfchen auf die Gurkenvorderseite setzen und mit den restlichen Tomaten folgen. Gurken-Raupen auf Teller geben.
- Gehackte Kräuter mit dem restlichen Quark verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln pellen und neben die Gurken-Tomaten-Raupen geben. Mit einem Klecks Kräuterquark genießen. **Tipp:** Falls Kartoffeln übrigbleiben, kann man sie in den folgenden Tagen noch als Bratkartoffeln mit dem Quark essen.



[Rezept-Download](#)



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Gurken-Tomaten-Raupen mit Pellkartoffeln und Kräuterquark

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.“

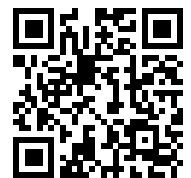
„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung 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.

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.

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



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