

„Leaf to Root“: Obst und Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel?

Der Food Trend gegen Lebensmittelverschwendung soll dazu anregen, auch das mitzuessen, was wir oft wegwerfen. Wie das perfekt gelingt, zeigt die BVEO anhand einer Rote-Bete-Suppe oder eines Brokkoli-Couscous.

Berlin, 21. November 2024. Kochen mit Obst- und Gemüseabfällen? Klingt drastisch, schmeckt meist aber fantastisch. Zumindest, wenn man den Ansatz nicht allzu wörtlich nimmt. Denn das Prinzip „Zero-Waste“ oder auch „Leaf-to-Root“ will vor allem eins, das Augenmerk darauf lenken, wie viel man wegwirft, obwohl man es eigentlich essen könnte und Obst und Gemüse so ganzheitlich wie möglich zu verwenden.

Nachhaltigkeit und neue Aromen

In Gourmetküchen wird bereits viel mit ungewöhnlichen Pflanzenteilen experimentiert. Hobbyköche sind da noch etwas verhaltener, denn nicht jeder Bestandteil einer Pflanze ist auch eine kulinarische Bereicherung oder der Gesundheit uneingeschränkt zuträglich. So muss man beispielsweise bei großen Blattrippen, Stielen und Stängeln von Blattgemüse Vorsicht walten lassen, da sie oft Nitrate enthalten oder auch bei Tomatenstängeln, die giftiges Solanin bilden. Aber es geht auch gar nicht darum zwanghaft jedes Blättchen zu verwerten, sondern all das, was lecker und gesundheitlich unbedenklich ist, dem man bislang aber noch keine Beachtung geschenkt hat. Denn so mancher Grünabfall ist und bleibt auf dem Kompost einfach besser aufgehoben, wo er sogar Gutes tun kann, nämlich dem Boden Nährstoffe zurückgeben.

From „Leaf to Root“ für Einsteiger

Die „Leaf to Root“-Bewegung hat jedoch auch viele unkomplizierte und alltagstaugliche Ansätze. Zunächst einmal kann man damit beginnen, Obst und Gemüse nicht immer zu schälen. Denn gut waschen oder unter fließend Wasser abbürsten reicht oft. Zwei perfekte Kandidaten für ein ganzheitliches Kocherlebnis sind zum Beispiel Rote Bete und Brokkoli.

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/



Bild oben: © BVEO / shutterstock / istetiana
Illustration: vectortatu



© BVEO / Ariane Bille
Rote-Bete-Suppe mit Kokos

Rote Bete

Sie ist nicht nur eine Meisterin intensiver Farbgebung, die in der grauen Jahreszeit ein intensives Pink auf den Teller bringt, sondern setzt dort auch feine geschmackliche Akzente. Die purpurne Wunderknolle, auch bekannt als Rahne, Runkelrübe, Rande, Rotmöhre, Rone oder Salatrübe, hat eine angenehm erdige, leicht süß-säuerliche und dennoch herzhaft Note. Als typisches Wintergemüse, das mittlerweile aber das ganze Jahr über erhältlich ist, punktet sie mit einer gehörigen Ladung gesunder Power, die dabei hilft, fit zu bleiben und die kleinen Tücken der kühlen Monate zu überstehen. Dabei entpuppt sie sich als wahre „Wurzel des guten Geschmacks“, die – ganz gleich ob roh, gekocht, eingelegt, als Saft oder sogar im Kuchen – gern zeigt, wie vielseitig sie ist. Und das gilt auch für ihre Schreibweise: Denn Rote Bete und Rote Beete ist beides korrekt. „Bete“ ist die altbewährte, traditionelle Form, während „Beete“ eine moderne Anpassung an die Aussprache ist.

Power

Rote Schale, gesunder Kern. Die Rote Bete beeindruckt nicht nur mit ihrer intensiv roten Schale, sondern vor allem mit ihrer reichhaltigen Nährstoffvielfalt. Die Power-Rübe ist ein wahrer Schatz an Vitamin B, Kalium, Eisen, Folsäure, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dadurch stärkt die Knolle nicht nur das Immunsystem, sondern regt auch den Stoffwechsel an. Damit erstrecken sich ihre gesundheitlichen Vorteile weit über ihre ausgesprochen kalorienarme Sättigung hinaus. Ihre charakteristische purpurrote Farbe verdankt die Knolle dem natürlichen Pflanzenfarbstoff Betanin, auch als Betanoin, Betenrot oder umgangssprachlich Beetenrot bekannt.

Einkauf

Tatsächlich ist Rote Bete das ganze Jahr über im Handel zu finden. Als Wintergemüse ist sie frisch von September bis März erhältlich, in den übrigen Monaten dann entweder bereits vorgekocht, -gegart oder vakuumverpackt. Bei der Auswahl von Roter Bete gilt: Je kleiner die Rübe, desto zarter und aromatischer ist sie. Die Schale sollte idealerweise fest, glatt und unversehrt sein. Zu große oder dicke Rüben könnten darauf hinweisen, dass die Rote Bete faserig oder holzig ist.

Lagerung

Die Lagerung von Roter Bete ist recht unkompliziert: An einem dunklen, kühlen und trockenen Ort hält sich die Knolle lange Zeit frisch. Im Kühlschrank, am besten in Papier eingewickelt, kann sie ganze 2 bis 4 Wochen gelagert werden. In einem kühlen Kellerraum bleibt sie sogar über einige Monate genießbar. Die Lagerung im Gefrierfach macht Rote Bete ganze 12 Monate genießbar. Wichtig hierbei ist, dass das Einfrieren nur im gekochten Zustand möglich ist. Hierzu die Knolle 30 bis 50 Minuten in kochendem Wasser garen. Anschließend kann sie in Scheiben geschnitten in Tiefkühl Dosen oder -beuteln gelagert werden.



© BVE0 / Ariane Bille / Rote Bete



© BVE0 / shutterstock / Denis Shitikoff
Rote Bete im Feld



© BVE0 / shutterstock / pukao
Rote Bete im Querschnitt



WISSENSHUNGER

Brokkoli

Von vielen Kindern gefürchtet, von vielen Erwachsenen, vor allem den jüngeren, geliebt: Brokkoli. Mit seinem satten Grün muss sich der kleine Bruder des Blumenkohls schon lange nicht mehr hinter diesem verstecken. Denn er steckt voller gesunder Power, ist unglaublich vielseitig und schmeckt auch noch. Bröckel-, Winterblumen-, Sprossen- oder Spargelkohl: die Namensvielfalt des Brokkolis ist fast so vielfältig wie das Gemüse selbst. Auch wenn er zu den Kohlgewächsen zählt, lässt vor allem der Name Spargelkohl auf seinen Geschmack schließen. Denn geschmacklich erinnert er weniger an einen klassischen Kohl als an grünen Spargel. Das gefällt vor allem den Unter-34-Jährigen, auf deren Konto gut ein Fünftel der Brokkoli-Käufe geht. Sie haben dafür gesorgt, dass die zarten Röschen – eigentlich sind es Blütenstände, die sich noch nicht geöffnet haben – in den letzten Jahren einen regelrechten Aufschwung erlebt haben.



© BVE0 / shutterstock / Zakir61 / Brokkoli

Power

Dass es überhaupt so lange gedauert hat, bis der feste, an einen Blumenstrauß erinnernde Kohl, in deutschen Töpfen landete, ist ein Jammer. Denn der kalorienarme Brokkoli ist ein echtes Kraftpaket. Er steckt voller Vitamin C, K und A. Perfekt also für Abwehrkräfte, Sehkraft und gesunde Haut. Dazu kommen Ballaststoffe und die in Schwangerschaften so wichtige Folsäure.

Einkauf

Frischen Brokkoli erkennt man an seinem fest geschlossenen Kopf, dem angenehm aromatischen Kohlgeruch, knackigen Blättern und Stielen und nicht zuletzt an seiner satten Farbe. Wenn der Brokkoli bereits gelbe Stellen hat, ist er nicht mehr ganz so erntefrisch, aber immer noch absolut essbar. Denn wenn sich Brokkoli gelblich verfärbt, liegt das lediglich daran, dass sich die kleinen, bisher geschlossenen Blüten öffnen.

Lagerung

Brokkoli mag weder hohe Temperaturen noch starke Sonneneinstrahlung. Deshalb empfiehlt es sich, ihn möglichst rasch zu verbrauchen oder – um Inhaltsstoffe und den Geschmack zu wahren – nur wenige Tage im Kühlschrank lagern. Dort hält er sich in Frischhaltefolie eingewickelt bis zu fünf Tage. Wer den Brokkoli länger haltbar machen möchte, der kann ihn kurz blanchieren und danach einfrieren.

Perfekt geeignet für eine „Leaf-to-Root“-Zubereitung sind auch:

- **Kräuter:** Bei Kerbel, Petersilie und Basilikum beispielsweise kann man nicht nur die Blätter, sondern auch die Stiele verarbeiten, in denen oft sogar mehr Aromen stecken.
- **Äpfel und Birnen:** Hier können die Schalen mitgegessen oder zu Chips verarbeitet werden.
- **Lauch:** Der grüne Teil kann in vielen Gerichten bestens mitverwendet werden.
- **Blumenkohl:** Die Strünke und Blätter können problemlos mitverwertet werden, z.B. in Suppen oder Aufläufen.
- **Spargel:** Aus Spargelschalen lässt sich ein köstlicher Sud für eine Suppe zubereiten.
- **Karotten:** Das Grün von Bio-Karotten lässt sich hervorragend zu Pesto verarbeiten oder in Salaten verwenden.
- **Fenchel:** Fenchelgrün in Bio-Qualität lässt sich vielseitig einsetzen, als Kräuter oder in Salaten, Soßen Dips, Pesto und Tee.



leaf-to-root 01
REZEPTTIPP

Couscous mit Brokkoli, Radieschen und Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Brokkoli
- 1 kleiner Kohlrabi samt Blättern
- 8 Radieschen
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- 350 ml Gemüsebrühe
- 250 g Couscous
- ¼ TL Kurkumapulver
- 40 g gehackte Mandeln

Zubereitung

Vegan / einfach / Zubereitungszeit: 35 - 40 Min.

- Brokkoli waschen. Strunk abschneiden und erst die Röschen raspeln. Danach den Strunk schälen, holzige Bereiche entfernen und dann ebenfalls raspeln.
- Zarte Kohlrabi waschen und beiseitelegen. Kohlrabi schälen und klein würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
- Kohlrabi-Blätter trocken schütteln, fein hacken und unter den Joghurt mischen.
- Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale in den Joghurt reiben. Saft auspressen und 2 TL Zitronensaft zusammen mit Honig und 1 EL Öl unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Couscous nach Packungsanleitung garen und mit dem Kurkumapulver, 1 EL Öl und etwas Salz verrühren.
- Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Kohlrabi und den geraspelten Brokkoli Strunk dazugeben. Unter Rühren etwa 10 Min. braten und mit 40-50 ml Wasser ablöschen. Restlichen Brokkoli dazugeben und für 5 Min. mitbraten. Couscous dazugeben und vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Couscous auf einen großen Teller geben. In die Mitte einen großen Löffel Joghurt geben und Radieschen drumherum streuen. Mit Zitronensaft beträufeln, Mandeln bestreuen und lauwarm zusammen mit dem Joghurt genießen.



© BVE0 / Ariane Bille / Couscous mit Brokkoli



[Rezept-Download](#)

Rote-Bete-Suppe mit Kokos

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 400 g Rote Bete mit Blättern
- 100 g Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 0,5 TL Cumin
- Meersalz und Pfeffer
- 0,5 Würfel Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 0,5 Limette
- 0,5 Bund Koriander
- 80 g Kokosjoghurt
- 2 Fladen arabisches Brot

Zubereitung

Vegan / einfach / Zubereitungszeit: etwa 40 Min.

- Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und würfeln. Rote Bete-Blätter von der Knolle trennen, waschen und beiseitelegen. Rote Bete-Knolle gut putzen, unter Wasser abbürsten und grob würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
- 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und Ingwer darin zusammen mit dem Cumin anbraten. Mit etwa 250 ml Wasser ablöschen, Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und mit geschlossenem Deckel für etwa 25 Min. garen, evtl. etwas Wasser nachgießen.
- Inzwischen die Rote Bete-Blätter Kräutersauce zubereiten: Koriander waschen, trocken schütteln und zusammen mit den Rote Bete-Blättern, restlichem geschälten Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 50 g Kokosjoghurt und 0,5 TL Salz in einen Mixer geben. Limettensaft auspressen, dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce mixen. Bei Bedarf etwas mehr Joghurt dazugeben.
- Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen. Suppe auf Teller verteilen, mit Kräutersauce und Kokosjoghurt garnieren und zusammen mit arabischem Brot genießen.
- **Tipp:** Anstelle von arabischem Brot schmeckt auch unser Apfel-Focaccia wunderbar dazu!



© BVEO / Ariane Bille / Rote-Bete-Suppe mit Kokos





Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Rote-Bete-Suppe mit Kokos, Couscous mit Brokkoli

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