PRESSEMITTEILUNG

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/

Grüne Geschmacksallianz: Veganuary trifft auf heimisches Wintergemüse

Genussvoller Start ins neue Jahr mit den Saisonstars Feldsalat und Rosenkohl.

Berlin, 15. Januar 2025. Der Januar, traditionell der Monat der Neujahrsvorsätze, lässt viele mit großen Zielen starten – und dazu gehört immer öfter ein veganes Experiment. Der „Veganuary" ist eine perfekte Gelegenheit, der pflanzlichen Ernährung eine Chance zu geben. Aber keine Sorge, es geht dabei nicht um Verzicht, sondern eher um Entdeckung – und die hat viel zu bieten. Wer dabei noch auf der Suche nach Inspiration ist, wird bei „Deutschland – Mein Garten." fündig: Hier gibt es nicht nur Rezepte, sondern auch viele spannende Tipps, Infos zu Saisonzeiten und wie man die Vielfalt der heimischen Wintergemüse genießen kann.

Bilder oben: © BVEO / A. Bille
Illustration: shutterstock / rraya, V. Sergeeva

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. Und während draußen die Temperaturen sinken und die ersten Schneeflocken des Jahres fallen, zaubern zwei wahre Winterhelden ganz ohne Fernreise leckere Überraschungen auf den Teller: der zarte Feldsalat und der kräftige Rosenkohl. Zwei Superfoods aus heimischer Erde, die dem Veganuary ihren grünen Stempel aufdrücken.

© BVEO / Ariane Bille
Feldsalat mit geröstetem Rosenkohl

© BVEO / shutterstock / Ingrid Balabanova

Feldsalat:

Klein, aber oho!
Wer denkt, dass im Winter nur Importware auf den Teller kommt, der hat die Rechnung ohne den Feldsalat gemacht. Dieses eher unscheinbare Blattgemüse, auch als Rapunzel, Acker-, Vogerl-, Nüssli- und Mausohrsalat, Schafsmäulchen oder Sonnenwirbele bekannt, ist ein wahres Multitalent. Trotz seiner bescheidenen Größe punktet Feldsalat mit einer Powerladung an Mineralstoffen wie Eisen, Folsäure und Kalium sowie jeder Menge Vitamine und Carotine. Und für die kulinarischen Feinschmecker: Das grüne Aromawunder hat noch ein zusätzliches Geheimnis – es gehört zu den Baldriangewächsen und enthält ätherische Öle, die nicht nur dem Magen gut tun, sondern auch den Winterblues vertreiben.

© BVEO / shutterstock / Aleksandra Duda
Erntefrischer Feldsalat im Beet

Grüner Genuss frisch vom Feld
Besonders bemerkenswert ist, dass man mit der richtigen Aussaatstrategie, das ganze Jahr über in den Genuss dieses zarten Nährstoffwunders kommt. Feldsalat ist, wie der Name schon verrät, ein typischer Freiland-Vertreter. Noch dazu ein sehr robuster, denn er benötigt für sein Wachstum nur sehr wenig Wärmeenergie. Aufgrund seiner exzellenten Frostresistenz verträgt er problemlos Temperaturen bis zu minus 15 Grad und kann bis in den Januar hinein geerntet werden. Danach kommt das aromatische Grün für eine Weile – ebenso frisch – aus geschütztem Anbau, bevor es bereits sehr zeitig im Frühjahr wieder gesetzt werden kann, so dass es bereits im späten April die ersten Blättchen schon wieder frisch vom Feld gibt. Über 70 Prozent der jährlichen Einkaufsmenge wandern übrigens in den kalten Monaten über die Ladentheke. Und das ist in Summe nicht eben wenig: Allein die privaten Haushalte haben im vergangenen Jahr rund 13 Tsd. Tonnen Feldsalat verzehrt. Insgesamt wurden in Deutschland rund 20 Tsd. Tonnen verbraucht*. (Quelle: AMI / Destatis)

© BVEO / shutterstock / Spalnic
Feldsalat

© BVEO / shutterstock / itor

Rosenkohl:

© BVEO / shutterstock / Gabor Tinz
Rosenkohl frisch und gekühlt

Kleine Knospen, große Wirkung
Während der Feldsalat eher leise Töne anschlägt, trumpft der Rosenkohl mit einem wahren Vitamin-C-Feuerwerk und einem Geschmack auf, der nach einer eisigen Begegnung mit Minusgraden geradezu explodiert. Denn der Kältereiz lässt den Rosenkohl die Stärke in Zucker verwandeln und sorgt so für das süßlich-nussige Aroma, das ihn zu einem der beliebtesten heimischen Wintergemüse macht. Ein Genussempfinden, für das es eine Weile gebraucht hat. Denn weil früher oft bis zur Unkenntlichkeit verkocht, hat Rosenkohl lange Zeit die Gemüter gespalten. Dabei sind die herrlich würzigen Kohlköpfchen – richtig zubereitet – nicht nur sehr lecker, sondern auch äußerst gesund. Und das Beste? Auch dieser Kohl ist ein echtes Winterwunder – robust genug, um Temperaturen bis minus 15 Grad standzuhalten.

© BVEO / shutterstock / rigsbyphoto
Rosenkohl gefroren

Klein, grün, rund und voller Geschmack
Der Rosenkohl, der auch als „Brüsseler Kohl“ oder „Sprossenkohl“ bekannt ist, beweist, dass Größe nicht alles ist – und dass man in der Winterküche auch mit kleinen Zutaten große Geschmackswunder erleben kann. Spitzenköche in aller Welt haben Rosenkohl jedenfalls längst wieder schätzen gelernt und setzen bei der Zubereitung verstärkt auf aromatisch-süße Zutaten, um einen Kontrapunkt zur leichten Bitternote der Kohlköpfchen zu setzen! Manche zerlegen die Röschen komplett und braten die Blätter einzeln in Butter oder auch mit Speck und Zwiebeln, welche dann mit Balsamico abgelöscht werden. Andere rösten Rosenkohl im Ofen und übergießen ihn mit einem Sirup aus Zimt und Zucker. Überhaupt eilt den blassgrünen Röschen in puncto Bitterstoffe ein Ruf voraus, dem gerade neuere Züchtungen mit einem beinahe milden, leicht nussigen Aroma gar nicht mehr gerecht werden.

Regionale und saisonale Schätze in veganer Vielfalt
Ob als knackiger Salat, cremige Suppe oder raffiniertes Hauptgericht – Feldsalat und Rosenkohl treten hier den Beweis an, dass vegane Ernährung alles andere als langweilig ist. Und das Beste daran: Mit Feldsalat und Rosenkohl stehen zwei heimische Superfoods direkt vor der Tür, die nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig und nach strengsten deutschen Richtlinien und Qualitätsstandards angebaut werden. Und auch darüber hinaus sorgen die deutschen Gemüsebauern dafür, dass man für einen gelungenen Veganuary nicht in die Ferne schweifen muss.

© BVEO / shutterstock / Kyselova Inna /
Rosenkohl

REZEPTTIP

Feldsalat mit geröstetem Rosenkohl

Hier kommt das Duo infernale des guten Geschmacks!

vegan | Zubereitungszeit: etwa 30 Min. | einfach

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auskleiden.
- Rosenkohl putzen, Strunk abschneiden und äußere Blätter entfernen.
- 3 EL Olivenöl mit Agavensirup und Chiliflocken vermengen. Auf das Backblech geben und auf oberer Schiene im Ofen etwa 20 Min. goldbraun rösten, bis er gar ist.
- Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und auf dem Tellerrand verteilen.
- Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in die Mitte des Tellers geben. Trauben waschen, abtropfen lassen und auf dem Salat verteilen.
- Aus dem restlichen Olivenöl, Essig, Senf und Meersalz und Pfeffer ein Salatdressing rühren.
- Rosenkohl auf dem Salat verteilen und dann mit dem Dressing vermengen. Mit gehackten Walnüssen und einem Spritzer Zitrone genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Rosenkohl
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Agavensirup
- 0,5 TL Chiliflocken
- 200 g Couscous
- 100 g Feldsalat
- 16 Trauben
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL süßer Senf
- Meersalz und Pfeffer
- 1 TL gehackte Walnüsse
- 1 Spritzer Zitrone

Rezeptbilder-Download

© BVEO / Ariane Bille / Wurzelgemüse-Quiche

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.

GUTEN APPETIT!

Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!

APP

DEUTSCHLAND
Mein Garten
NÄHER, FRISCHER, LECKER!

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

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.