

7 verführerische Food-Trends 2017 mit Obst und Gemüse aus Deutschland

1. Ab ins Glas: Fermentieren und Einwecken
2. Bequemer snacken: Praktischer Frischegenuss
3. Naturbelassen: „Clean Eating“
4. Comback des Blumenkohl
5. „Buddha Bowles“: Gesunde Schüsseln
6. Smoothies werden schick: „Mocktails“
7. Gemüsetrend „lila“ schmeckt auch in bunt

Berlin, 30. Januar 2017. Mit der „Grünen Woche“ startete das knackig-frische Genussjahr 2017. „Deutschland – Mein Garten“, die Verbraucherkampagne für heimisches Obst und Gemüse, hörte sich in Berlin auf der traditionsreichen Messe für Ernährung, Landwirtschaft und Gartenbau um. Wir präsentieren verführerische Trends, die in diesem Jahr im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde sein werden.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21

1. Ab ins Glas!

Gemüse kommt immer häufiger ins Einmachglas, Obst sowieso. Spitzenköche und Hausfrauen gleichermaßen erinnern sich an den zarten Geschmack beim klassischen Einwecken oder an die erfrischende Säure beim Trend-Revival Fermentation à la Sauerkraut.

Saison: Beim Haltbarmachen von frischem Obst und Gemüse sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Zum Fermentieren eignen sich jetzt im Winter besonders alle Kohlarten, Möhren oder Beten, zum klassischen Einwecken beispielsweise Äpfel und Birnen in Stücken oder als Mus.

Bei der **Fermentation** gilt die uralte Formel: Gemüse + Salz + Zeit. Damit wird die frische Ernte nicht nur ganz einfach und umweltfreundlich haltbar, es entstehen außerdem fantastisch vielfältige Gaumenfreuden. Willkommener Nebeneffekt: Jede Menge Vitamin C und gesunde Milchsäurebakterien stärken Immunsystem und Darmflora.

Traditionelles Sauerkraut gärt dabei ein paar Wochen, fermentierte Möhren oder koreanischer Kimchi-Kohl sind schon nach ein paar Tagen verzehrfertig.

[Ein Rezept zu Sauerkraut aus Rotkohl finden Sie auf unserer Website.](#)

Im Gegensatz dazu bleibt der Eigengeschmack von Obst und Gemüse beim **Einwecken**, also beim Konservieren durch Hitze und Luftabschluss, unverfälschter erhalten.

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Texte zur freien Verwendung bei
Nennung der Quelle



Frisches Gemüse mit neuer Note. © BVEO

2. Bequemer snacken

Ohne Aufwand in den Mund oder in den Topf: Die in der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) zusammengeschlossenen Betriebe und die Agrarmarkt Informations-Gesellschaft aus Bonn sehen einen anhaltenden Boom beim „bequemen“ Frische-genuss. So wächst beispielsweise der Absatz an mundgerechten Cherry- oder Cocktailtomaten, Snackpaprika, küchenfertigen Mischsalaten genauso wie an allen Arten von frischen Beeren oder kernlosen Trauben.

Saison: Snacktomaten und -gurken aus deutschen Gewächshäusern kommen bereits zum Frühlingsanfang auf den Markt, viele küchenfertige Mischsalate aus Deutschland sind das ganze Jahr über im Angebot.



Mundgerechte Snack-Tomaten. © BVEO

3. Naturbelassen, also „clean“

Gesundes Essen ohne Zusatzstoffe sollte eigentlich selbstverständlich sein. Aber manchmal braucht es einen Trend aus Übersee, um Selbstverständlichkeiten in Erinnerung zu rufen. Die kanadische Autorin Tosca Reno hat das „Clean“-Prinzip formuliert und durch ihre Bücher und Kolumnen schon vor einigen Jahren weltweit erfolgreich gemacht. Nun ist „Clean Eating“ auch hierzulande angesagt und wird 2017 noch mehr Kochtöpfe erreichen.

Saison: Heimisches Obst und Gemüse ist der Hauptbestandteil für alle, die sich gesund und „clean“ ernähren wollen. Welche Arten aus Deutschland gerade auf dem Markt sind, steht in unserem beliebten [Saisonkalender](#).

Grob zusammengefasst setzt **„Clean Eating“ – also „sauberes Essen“** – ganz einfach auf natürliche Zutaten, die frei von künstlichen Zusätzen und Zucker sind und die am allerbesten selbst zubereitet werden. Das heißt: Es wird mit Gemüse, Obst, Salat und Vollkornprodukten gekocht, auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte wird verzichtet. Das Schöne am „Clean Eating“ ist also, dass alles Frische erlaubt ist. Mit unverarbeiteten Naturprodukten wie Gemüse, Obst, Salat, Fleisch, Fisch, Vollkorn- oder Milchprodukten kann also geschlemmt werden. Wer sich daran hält, lässt somit automatisch Zucker, Süßstoffe, synthetische Zusatzstoffe, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker oder ungesunde Fette in verarbeiteten Lebensmitteln weg.

4. Comeback des Blumenkohls!

„Cauliflower is the New Kale“ heißt es neuerdings in vielen internationalen Food-Blogs. Nach dem großen Hype um die Vitalstoff-Bombe Grünkohl („Kale“) in Smoothies und Salaten startet nun die Renaissance des Blumenkohls – und zwar sowohl in Spitzengastronomie als auch bei Street-Food-Köchen. Das vielseitige weiße Gemüse wird nun gebraten, gedünstet, paniert und in unendlicher Vielfalt kombiniert. Der feine, milde Geschmack, der hohe Vitamin-C-Gehalt und nur 23 Kalorien pro 100 Gramm sind dabei die drei offensichtlichen Gründe seines Erfolges. Foodbloggerin Julia Uehren hat für „Deutschland – mein Garten.“ ihr [Lieblingsrezept](#) verraten.

Saison: Heimischen Blumenkohl gibt es von April bis November.

5. Buddha Bowles!

Individuelle Schalen voll gesunder Leckereien zum Reinknien gehören definitiv zu den leckersten Trends des jungen Jahres. Das englische „Bowl“ steht dabei einfach für Schale oder Schüssel, „Buddha“ dient als Bild für Fülle und bewussten Genuss.

Saison: In Buddha Bowles passt heimisches Gemüse zu jeder Saison. Salate, Kohl, Möhren, Pilze oder verschiedenes Wurzelgemüse gibt's gerade jetzt, die ersten Tomaten, Gurken und Paprika von hier kommen bereits ab Mitte März auf den Markt.



„Clean Eating“ aus Deutschlands Garten.
© BVEO



Rezept: Blumenkohl in Kapernsauce
© Julia Uehren/Löffelgenuss für BVEO



Inspiration: Buddha Bowles
© Ulrike Eder für BVEO

„Deutschland – Mein Garten.“ bat Foodbloggerin Ulrike Eder um eine [Anleitung für Buddha Bowls](#): Diese soll nicht nur kunstvoll aussehen, sondern uns hauptsächlich mit vielen Nährstoffen versorgen und eine gute Balance aus Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten enthalten. In die Schüssel darf somit alles was gesund ist und schmeckt. Dazu zählen in erster Linie Blattgrün, Gemüse, Eiweißlieferanten wie Quinoa sowie leckere Soßen. Kombiniert wird Warmes und Kaltes, Weiches und Knuspriges, Salziges und Süßes – überwiegend rohköstliche Zutaten werden zum Beispiel mit gekochtem Quinoa, gedünstetem Brokkoli, gerösteten Nüssen gemixt. Das erlaubt viel Neues und macht experimentierfreudig!

6. Smoothies werden schick!

Leckere, sämige Smoothies aus frischem Obst und Gemüse, blitzschnell im heimischen Mixer zubereitet, sind längst ein Massenphänomen. 2017 wird dieser Gesundheitstrend auch noch schick: Mit erfrischenden „Mocktails“, einer scherzhaften Wortschöpfung aus Cocktail und „to mock“ (Englisch: vortäuschen) werden bekannte Bar-Drinks alkoholfrei und süffig nachgeahmt. Das schmeckt am besten mit frischem Obst nach Saison.

Saison: Heimische Erd- und Blaubeeren gibt es ab Mitte Mai, Himbeeren, Johannisbeeren und Kirschen ab Juni, Brombeeren ab Juli.



„Mocktail“ mit Kirschen. © BVEO

7. Lila!

Karotten, Rüben, Spargel, Blumenkohl und Kartoffeln wechseln von der Beilage zum Hauptdarsteller – allerdings in violett. Die Gemüseklassiker, die auf Basis alter Sorten nachgezüchtet werden, erleben eine Mega-Nachfrage in Europas Gastro-Hotspots.

Saison: Die frische Ware für diesen Genuss-Trend ist im Supermarkt nur selten zu finden. Aber heimisches Gemüse schmeckt natürlich auch orange, gelb, weiß, rot oder grün.



Lila ist lecker. Bunt aber auch. © BVEO

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: Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und 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.

Pressekontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21