

Pressemitteilung

Die Wurzel des guten Geschmacks: Möhren, Steckrüben & Co. bringen Abwechslung in die Winterküche

Jetzt, wenn es draußen kalt und eisig ist, hat Wurzelgemüse Hauptsaison. Von süßlichen Möhren über intensive Petersilienwurzeln bis hin zu milden Steckrüben ist für jede Vorliebe etwas dabei. Doch nicht nur geschmacklich überzeugt das Wurzelgemüse. Es besticht auch durch seine „inneren Werte“, denn es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Kein Wunder, dass jeder Deutsche im vergangenen Jahr durchschnittlich mehr als 5 Kilogramm Wurzelgemüse gekauft hat.¹

Berlin, 28. Januar 2016. Egal ob als knuspriges Ofengemüse, aromatisches Püree oder in einem knackigen Salat – Wurzelgemüse eignet sich keinesfalls nur als Zutat in Suppen. Denn die Knollen und Rüben sind kulinarische Allrounder: den ganzen Winter über frisch erhältlich, schmackhaft und reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Zum Wurzelgemüse zählen beispielsweise Möhren, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln, Sellerie und Steckrüben. Von den Gemüsearten, die im Winter knackfrisch erhältlich sind, gehören sie zu den nährstoffreichsten und sorgen auch in der kalten Jahreszeit für eine gesunde Ernährung.

Kulinarisches Multitalent: Möhre

Möhren – die je nach Region auch als Karotten oder Mohrrüben bezeichnet werden – sind sowohl roh als auch gedünstet, gekocht oder gebraten ein Genuss. Durch ihren leicht süßlichen Geschmack eignen sie sich auch als ideale Zutat in Desserts wie zum Beispiel Rübli-Torte. Möhren sind reich an wertvollem Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Ob mit Öl, Butter oder Sahne: Werden sie in Kombination mit etwas Fett verzehrt, erleichtert das die Aufnahme des Beta-Carotins. Im Kühlschrank lassen sich Möhren rund eine Woche aufbewahren. Handelt es sich um Bundmöhren, sollte das Blattgrün vorher entfernt werden, da es den Wurzeln Feuchtigkeit entzieht.

Mehr als ein Suppengemüse: Petersilienwurzeln

Bis ins 18. Jahrhundert gehörten Petersilienwurzeln zu den deutschen Grundnahrungsmitteln. Völlig zu Recht, denn sie schmecken besonders würzig, bieten zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten und enthalten ebenfalls viele Nährstoffe wie Eisen, Eiweiß, Kalzium und Vitamine. Bereits 200 Gramm decken zu 80 Prozent den empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C. Für ein leckeres Ofengemüse Petersilienwurzeln putzen, schälen und halbieren. Anschließend mit frischen Kräutern und etwas Oli-

¹ Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)



venöl vermengen und im Ofen garen. Eine sehr schmackhafte Beilage, die im Handumdrehen fertig ist.

Nussig im Geschmack: Schwarzwurzeln

Ob roh und gerieben in Salaten, gekocht in der Suppe oder als leckeres Püree – der fein-nussige Geschmack der Schwarzwurzel harmoniert mit vielen Gerichten. Die rund 30 bis 50 Zentimeter langen Wurzeln sind ausgesprochen ballaststoffreich, 100 Gramm decken den empfohlenen Tagesbedarf bereits zu 60 Prozent. Bitte beachten: Beim Schälen kann der Milchsafte der Schwarzwurzel die Finger verkleben. Daher die Wurzeln am besten mit Gummihandschuhen schälen. Wer Zeit sparen möchte, gibt etwas Essig und Kümmel ins Wasser und kocht die Schwarzwurzeln rund 20 Minuten darin. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Nun lässt sich die Schale ganz leicht entfernen.

Ein würziges Geschmackserlebnis: Sellerie

Ätherischen Ölen verdankt der Knollensellerie seinen einzigartigen Geschmack. Als Faustregel gilt: Je kleiner man ihn schneidet, desto intensiver schmeckt er. Eine echte Alternative zum Fleisch sind goldgelb gebratene Sellerieschnitzel. Dazu den Sellerie schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und vier Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Scheiben in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und in Semmelbröseln wälzen. Rund 4 Minuten in Butter braten und nach Belieben zum Beispiel mit Remoulade oder einem Joghurt-Kräuter-Dipp servieren.

Da steckt viel Gutes drin: Steckrüben

Steckrüben enthalten B-Vitamine, Kalzium und Kalium. Geschmacklich sind sie angenehm mild und eignen sich daher für die verschiedensten Gerichte. Um ein leckeres Gratin zuzubereiten, Steckrüben schälen, halbieren, in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und fünf bis sieben Minuten in einem Topf mit Gemüsebrühe garen. Vorsichtig abgießen, abtropfen lassen und die Scheiben in einer Auflaufform schichten. Frischen Thymian, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und etwas geriebenen Käse – zum Beispiel Bergkäse – unterheben. Sahnemischung und geriebenen Käse auf die Steckrüben geben und bei 200 Grad Celsius 25 Minuten backen. Fertig ist die besonders schmackhafte Gratin-Variante. Bitte beachten: Im Gegensatz zu den anderen Wurzelgemüsen sollten Steckrüben nicht roh verzehrt werden.

Garantiert vielfältig: Pastinaken, Mairüben & Co.

Geschmacklich ist Wurzelgemüse keineswegs in einen Topf zu werfen, denn jede Sorte hat ihr individuelles Aroma. Die Pastinake ist der milde Zwilling der Petersilienwurzel. Sie schmeckt angenehm würzig und hat eine süßliche Note. Die Mairübe – auch Navette genannt – hingegen enthält Senföle, die für eine leichte Schärfe sorgen. Darüber hinaus sind Mairüben besonders zart. Diese angenehme Eigenschaft teilen sie mit den Weißen Rüben, die ebenfalls zu den feinsten Speiserüben gehören. Eine

Zwergform der Weißen Rübe ist das Teltower Rübchen, das nach seinem Hauptanbaugebiet rund um die brandenburgische Stadt Teltow benannt ist.

Schon gewusst?

- Möhren sollten nicht gemeinsam mit Äpfeln aufbewahrt werden, da sie sonst Bitterstoffe entwickeln. Abgesehen davon werden Wurzelgemüse am besten im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert, sie mögen es kühl und leicht feucht.
- Wurzelgemüse sind schon seit Jahrtausenden Bestandteil der menschlichen Ernährung. Bereits in der Steinzeit verzehrten die ersten Menschen würzige Wurzeln.
- Sellerie ist eine über 3000 Jahre alte Kulturpflanze. Im alten Griechenland wurden die Sieger der „Nemeischen Spiele“, die zu Ehren des Gottes Zeus stattfanden, mit einem Kranz aus Selleriezweigen geschmückt.

Rezept-Tipp: Steckrüben-Risotto mit Parmesan



4 Personen

Stufe: leicht

Dauer: 45 min

Zutaten:

250 g Vollkornreis, für Risotto

500 g Steckrüben

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

ca. 1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Chiliflocken

20 g Butter

60 g frisch gehobelter Parmesan

Zubereitung:

Den Reis über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Steckrüben, Zwiebel und Knoblauch schälen.



Die Steckrübe würfeln, die Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Alles zusammen in einem Topf im Öl 2-3 Minuten anschwitzen. Den Reis kurz mitdünsten, dann mit Brühe bedecken.

Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und unter regelmäßigem Rühren ca. 40 Minuten fertig garen. Dabei nach und nach die Brühe angießen und immer wieder vom Reis aufnehmen lassen.

Zum Schluss die Butter und 2 EL Parmesan untermengen und abschmecken. Mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 402

kJ: 1683

KH: 54 g

EW: 11,2 g

F: 15 g

Chol. : 23 mg

Bst. : 5,3 g

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 ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>