



Pressemitteilung

Fitmacher für den Sommer: Die heimische Gurke

Berlin, 16. März 2016. Sie sind erfrischend, gesund und kalorienarm – heimische Gurken. Mit ihrem hohen Wassergehalt sind sie der optimale Begleiter für einen heißen Sommertag. Dabei besticht das grüne Gemüse sowohl durch seine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien, als auch durch seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche.

Gurken belegen nach Tomaten, Möhren und Zwiebeln den vierten Platz der beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland. Im vergangenen Jahr kaufte jeder Deutsche durchschnittlich 3,3 Kilogramm Gurken – das entspricht in etwa der Menge von sieben Salatgurken.* Besonders junge Menschen greifen im Supermarkt häufig zum grünen Gemüse. In Deutschland ist die Gurke seit dem 16. Jahrhundert bekannt. Vermutlich fand sie vom Fuße des Himalayas oder aus dem tropischen Afrika ihren Weg bis nach Deutschland. Kultiviert wurde die Gurke bereits von den alten Griechen und Römern.

Gurke ist nicht gleich Gurke

Es gibt eine Vielzahl an Gurkenarten. In erster Linie unterscheidet man zwischen der typischen Salatgurke und Einmachgurke. Die Salatgurke, auch Schlangengurke genannt, ist der Klassiker unter den Gurken. Sie wird bis zu 40 Zentimeter lang und eignet sich durch ihr leicht süßliches Aroma hervorragend für die Zubereitung von Salaten und Suppen. Eine weitere Sorte sind die Mini-Gurken. Diese werden etwa 15 Zentimeter lang und sind aufgrund ihrer Größe ein perfekter Rohkost-Snack. Zu den Einmachgurken zählen unter anderem die Schmorgurken und Einlegegurken. Sie haben einen geringeren Flüssigkeitsanteil und lassen sich daher gut zum Einmachen und Kochen verwenden. Kleinere Gurken lassen sich zudem gut als Cornichons einlegen.

Warm anbauen, kühl lagern

Gurkenpflanzen lieben die Wärme. In der Hauptsaison, zwischen Mai und Anfang September, gedeihen sie auf den heimischen Feldern. In der Nebensaison, von März bis April und von Oktober bis November, werden sie in Gewächshäusern angebaut. Beim Einkauf erkennt man frische Gurken an ihrer Festigkeit. Besonders weiche Enden deuten darauf hin, dass das Gemüse überreif ist. Bei der Lagerung mögen es Gurken lieber kühl, aber nicht kalt. Daher sollten sie besser nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zusätzlich ist es ratsam, sie getrennt von Äpfeln und Bananen zu lagern, da diese die Gurken schneller reifen lassen. Tipp: Salatgurken bleiben eingewickelt in einer Folie länger frisch.



Frischekick für den Sommer

Die Gurke ist längst mehr als eine Salatbeilage. Auch auf den Zutatenlisten neuer Trendgetränke – etwa dem Fex, einem Gin-Cocktail mit Minze und Salatgurke – steht sie ganz oben. An heißen Sommertagen kann ein frischer Gurken-Minze-Smoothie für Abkühlung sorgen, denn Gurken enthalten viel Wasser. Dafür eine Gurke, Spinat und Minze mit einer Handvoll Cashewkernen sowie Kokoswasser und Zitronensaft mixen. Einfach und lecker ist ebenfalls ein Gurkenrelish. Dies eignet sich als schmackhafte Beilage zu Ziegenkäse und frischem Brot. Dazu eine Salatgurke in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend Knoblauch, einen Esslöffel Reissessig und Sojasoße hinzugeben und köcheln lassen. Mit frischem Basilikum mischen. In der Küche können Gurken grundsätzlich wie Zucchini verwendet werden, etwa auf dem Grill oder im Backofen. Wichtig ist dabei, vorher die Kerne der Gurke zu entfernen, weil das Gericht sonst zu viel Wasser enthält. Da die Enden manchmal bitter schmecken, sollten auch diese vor dem Verzehr entfernt werden. Eine weitere köstliche Variante: gefüllte Gurken. Dazu die Kerne aus dem Inneren herauslösen und das Gemüse mit Hackfleisch, Tomaten, Hirtenkäse und Petersilie füllen. Anschließend im Ofen garen.

Grün, gesund, gertenschlank

Gurken sind sehr kalorienarm, denn sie bestehen zu 96 Prozent aus Wasser. Die grünen Fitmacher punkten aber auch mit ihrem Anteil an den Mineralien Phosphor, Eisen, Kalium und Calcium. Außerdem sind in Gurken die Vitamine A, B1 und C vorhanden. Direkt unter ihrer Schale verbergen sich diese wichtigen Nährstoffe. Daher sollten Gurken gründlich mit warmen Wasser abgewaschen, aber nicht geschält werden.

Schon gewusst?

- Die meisten Gurkenliebhaber sind in Ostdeutschland und Bayern zu finden.
- Gurken sind botanisch gesehen Beeren. Da ihre Außenschicht hart ist, spricht man auch von Panzerbeeren.
- Gurken gehören zur Familie der Kürbisgewächse und sind somit mit Melonen und Kürbissen verwandt.
- Im 16. Jahrhundert wurde der Begriff Gurke sowohl für das Gemüse als auch für Melonen verwendet.

*Quelle: AMI (Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, 2016)

Rezept-Tipp: Gurkenröllchen mit Feta auf Tomatengemüse



4 Personen

Stufe: mittel

Zubereitungszeit: 45 min

Zutaten:

1 große Salatgurke
Salz
150 g Feta
150 g Ricotta
1 EL frisch geschnittener Schnittlauch
5 EL Olivenöl
1-2 TL Zitronensaft
Piment d'Espelette
6 Tomaten
150 g Artischockenböden, eingelegt
1 rote Zwiebel
Pfeffer, aus der Mühle
2 Stängel Basilikum

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 314

kJ: 1318

EW: 11,4 g

KH: 7 g

F: 27 g

BE: 0,5

Chol. : 47 mg

Bst. : 5 g

Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne, lange Streifen schneiden. Die Kerne übrig lassen. Die Streifen salzen und ca. 10 Minuten in Wasser ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen und pro Portion etwa 8 Scheiben überlappend auf Frischhaltefolie nebeneinander legen. Den Feta mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem Ricotta, dem Schnittlauch, 1 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Die Masse jeweils auf den unteren Teil der Gurkenstreifen setzen und einrollen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Artischockenböden ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit den Artischocken, Tomaten, Essig und 2 EL Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum in feine Streifen schneiden. Das Tomatengemüse



auf Tellern anrichten. Die Röllchen dritteln und auf dem Tomatengemüse platzieren. Mit Piment d'Espelette und Basilikum bestreuen und mit dem übrigen Öl beträufelt servieren.

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>