



Deutsches Obst und Gemüse Pressemitteilung

Bittersüß: Radicchio, Mangold, Chicorée

Das Trio Infernal des guten Geschmacks! Ganz besonders für all jene, die auf der Suche nach einem fast verlorenen Geschmackserlebnis sind.



Berlin, 26. September 2022. Bittere Wahrheit! Die Geschmacksnerven der meisten Menschen mögen es eher süß, sauer, salzig oder neuerdings auch umami. Darauf sind sie einfach von Geburt an trainiert. Bitterstoffe werden nur selten als Gaumenschmeichler empfunden und gerade mal in Genussmitteln wie Bier oder Kaffee geduldet. Dabei sind die bitteren Noten in beispielsweise Mangold, Chicorée oder Radicchio nicht nur sehr gesund, sondern auch eine kulinarische Entdeckungsreise wert. Sind sie es doch, die in Verbindung mit herzhaften oder süßlichen Komponenten ganz neue Geschmacksdimensionen eröffnen, den Gaumen kitzeln und begeistern. Man muss ihnen nur eine Chance geben!

Bitter muss man lernen

Doch woher kommt diese Abneigung gegen bittere Lebensmittel? Sie hat mit einem unserer Urinstinkte zu tun und macht evolutionsgeschichtlich durchaus Sinn. Schließlich dient sie dazu den Körper vor ungenießbarer, giftiger oder verdorbener Nahrung zu schützen. Ein sensorischer Schutzmechanismus, dessen Helfer ein hochfunktionales Organ ist: die Zunge. Mit ihren rund 25 unterschiedlichen Geschmacksrezeptoren, die wiederum gut 1000 verschiedene Bitterstoffe identifizieren können, kann sie das Großhirn blitzschnell in den Alarmzustand versetzen. Die Nutznießer dieser Reaktion waren lange Zeit genau die Pflanzen, die ihre Blätter oder Früchte zum Schutz vor Fressfeinden mit bitteren sekundären Pflanzenstoffen, sogenannten Saponinen, durchziehen. Doch sowohl die Evolutionsgeschichte wie auch der Geschmackssinn entwickeln sich stetig weiter. Pech für Chicorée, Mangold, Radicchio & Co.!

Bitter wird immer populärer...

Trotz Bitterstoffen erfreut sich das farbenprächige Trio bei den Verbrauchern großer Beliebtheit. Zum einen wegen der vielfältigen, überaus schmackhaften Zubereitungsmöglichkeiten, zum anderen, weil sie dem körperlichen Wohlbefinden sehr zuträglich sind. Denn

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/



© BVE0 / Ariane Bille
Polenta mit Radicchio, Mangold, Chicorée

Bitterstoffe kurbeln nicht nur die Verdauung an, sie stehen auch im Ruf eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung zu haben. Gesunde Bitterstoffe stecken in vielen Lebensmitteln, Gemüse ebenso wie Salat oder Kräutern. Zu den bitteren Kräutern zählen neben Schnittlauch, Dill, Koriander, Liebstöckel, Bohnenkraut und Minze auch Rosmarin, Oregano und Salbei. Zu den beliebtesten Bittergemüse und -salaten gehören neben Rosenkohl, Brokkoli, Spinat, Rucola und Endivien vor allem ein paar Küchen-Klassiker, die Farbe auf den Teller bringen:

Mangold

Er fasziniert schon mit seiner Optik! Die sattgrünen Mangold-Blätter strahlen einem direkt aus dem Gemüseregal entgegen – was vor allem an den leuchtend gelben, gelegentlich orange- bis pinkfarbenen, manchmal aber auch rein weißen Stielen liegt. Das fein-würzige Gemüse liegt wieder voll im Trend – nachdem ihm gegen Ende des Ersten Weltkriegs der vermeintlich „feinere“ Spinat zunächst den Rang abgelaufen hatte. Völlig zu Unrecht, wie jeder weiß, der das neue alte Trendgemüse mal gekostet hat! Denn der botanisch zu den Gänsefuß-Gewächsen zählende Mangold erinnert zwar äußerlich ganz entfernt an Spinat und er schmeckt auch ähnlich – nur ist er weitaus aromatischer.

Power: Mindestens ebenso gut wie sein kulinarisches Image ist auch sein Ruf als Naturheilpflanze: Mangold galt schon vor Jahrhunderten als Mittel gegen Nervosität und Unruhe; auch gegen Darmträgheit setzte man ihn gerne ein. Mangold steckt aber auch sonst voller guter Inhaltsstoffe. Neben einem hohen Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium) punktet er insbesondere mit reichlich Vitamin A, C und E sowie dem für Blutgerinnung und Knochenbildung wichtigen Vitamin K.

Einkauf: Frischen Mangold erkennt man gut an seinem Strunk. Denn je heller der Strunkansatz, desto frischer der Mangold. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Stiele knackig und die Blätter kräftig grün und saftig wirken.

Lagerung: Ganz gleich, ob mit weißem oder mit farbigem Stiel, ob Stiel- oder Blattmangold, dieses Gemüse ist nicht sehr lange haltbar. Am besten kommt Mangold gleich nach dem Einkauf in Topf oder Pfanne! In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält sich Mangold maximal 1-2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Tipp: Alternativ lassen sich Blätter und Stiele auch einfrieren. Dazu das Gemüse blanchieren, abschrecken, vorsichtig ausdrücken und portionsweise in Gefrierbeutel packen.



© BVE0 / Ariane Bille
Mangold



© BVE0 / BearFotos / Shutterstock /
Mangoldernte



© BVE0 / Ariane Bille
Mangold geschnitten

Chicorée

Das Gemüse mit der vornehmen Blässe ist ein kulinarischer Tausendsassa. In Streifen geschnitten ist das Wintergemüse ein köstlicher Gaumenkitzler im Salat – besonders wenn das leicht herbe, nussige Gemüse mit kontrastierenden Geschmackskomponenten wie Mandarinen, Äpfeln, Fenchel oder Avocado kombiniert wird. Auch gegart schmeckt Chicorée und ist eine echte Bereicherung für eine bunte Gemüsepfanne. Chicorée lässt sich aber auch braten oder grillen und macht sich selbst auf dem Buffet ganz prächtig. Denn die Schiffchen-Form der Blätter lädt ein zu den vielfältigsten Füllungen und natürlich zum Dippen.

Power: Chicorée ist gesund – und das nicht zuletzt auch wegen seiner Bitterstoffe. Die sind nämlich gut für Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf. Das zarte Wintergemüse steckt darüber hinaus voller Kalium, Kalzium, Folsäure und Zink und liefert auch die Vitamine A, B und C. Abgerundet wird dies durch einen hohen Inulingehalt und erfreulich wenige Kalorien.

Einkauf: Die beste Qualität haben feste, makellose Chicorée Köpfe mit viel Weiß vom Strunk an aufwärts und einer zart hellgelben Spitze. Zusätzlich gilt, dass je kleiner die Blätter, desto zarter der Geschmack. Ist der Chicorée eher grünlich, hat er im Anbau Licht abbekommen, so dass sich mit dem Farbstoff Chlorophyll zu viele Bitterstoffe bilden konnten. Das ist nicht jedermanns Sache.

Lagerung: Nach dem Einkauf sollte Chicorée am besten direkt ins Gemüsefach, wo er vor Licht geschützt ist. Denn sonst grünt er nach, was den leicht bitteren Geschmack verstärkt. In ein feuchtes Küchentuch eingewickelt, bleibt Chicorée im Kühlschrank gut eine Woche haltbar.

Radicchio

Er ist nicht nur ein Gaumen- sondern auch ein Augenschmaus. Die leuchtend roten Blätter mit den weißen Adern sind vor allem roh beliebt. Und obwohl er botanisch noch nicht einmal zu den Blattsalaten zählt, harmonisiert er perfekt mit milden Salatsorten oder auch Früchten und liefert dabei nicht nur einen farblichen, sondern auch einen geschmacklichen, herb-süßen Kontrast. Überhaupt sind seine Einsatzmöglichkeiten in der Küche sehr vielfältig. Ausgesprochen wird der italienisch stämmige Radicchio übrigens mit einem „k“ wie in Latte Macchiato – also „Radikio“

Power: Das herb-würzige Gemüse macht in jeder Hinsicht eine gute Figur. Denn Radicchio enthält kaum Kalorien, dafür aber umso



© BVE0 / Ariane Bille
Chicorée



© BVE0 / Ariane Bille
Radicchio



© BVE0 / Ariane Bille
Radicchio, Mangold, Chicoree geschnitten

mehr wichtige Ballast- und Mineralstoffe. Dazu liefert er Vitamin C und den Bitterstoff Lactucorpikrin (früher: Intybin), der im Ruf steht günstig auf Blutgefäße und Verdauung zu wirken. Früher wurde Radicchio daher auch als Heilmittel für einen gestressten Magen-Darm-Trakt eingesetzt.

Einkauf: Beim Radicchio-Kauf sollte man auf makellose, frisch und knackig wirkende Blätter achten. Außerdem darauf, dass der Kopf geschlossen, der Strunk hell ist und keine Verfärbungen aufweist.

Lagerung: Radicchio schmeckt frisch und knackig am besten. Muss er dennoch länger aufbewahrt werden, wickelt man ihn am besten in ein feuchtes Tuch und lagert ihn im Gemüsefach des Kühlschranks. So eingepackt hält er sich bis zu einer Woche.

Rezept-Tipp:

Die Krönung einer Polenta: Radicchio, Mangold, Chicoree

Schwierigkeitsgrad: mittel / vegetarisch /
Zubereitungszeit: etwa 45–60 Min.

Zutaten für 4 Personen:

Für das Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chicorée
- 200 g Radicchio
- 250 g Mangold
- 2 Zweige Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Honig

Für die Polenta:

- 1200 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 250 g Polenta
- 2 Zweige Thymian
- Meersalz und Pfeffer
- 20 g Parmesan

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken. Chicorée und Radicchio putzen, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Mangold-Stiele von den Blättern trennen und in Streifen schneiden. Mangoldblätter ebenfalls in Streifen schneiden. Stiele und Blätter separat voneinander waschen und trocken schütteln.
- Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch, Thymian, der Hälfte der Zitronenschale und



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Bittergemüse-Polenta



© BVE0 / Ariane Bille
Bittergemüse-Polenta angerichtet



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Bittergemüse-Polenta



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Bittergemüse-Polenta

Honig leicht karamellisieren. Mangold-Stiele in die Pfanne geben und etwa 5 Min. schmoren. Dann das restliche Gemüse dazugeben, weitere 4 Min. schmoren lassen und ab und an umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und zur Seite stellen.

- Für die Polenta Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Sahne hinzugeben, nochmals aufkochen und Polenta mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren. Thymianblättchen und die restliche Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Polenta für 10 Min. bei geringer Hitze leise köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
- Polenta auf Schalen verteilen, Bittergemüse darauf geben und mit geriebenem Parmesan genießen.

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.



© BVEO / Ariane Bille
Zubereitung Bittergemüse-Polenta



© BVEO / Ariane Bille
Bittergemüse-Polenta angerichtet

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.