



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Der Sommer im Glas! Tomate & Paprika rüsten sich für ihr Winter-Comeback!

Als echte Allrounder haben heimische Tomaten und Paprika immer Saison – ob frisch, getrocknet, passiert oder als in Öl eingelegte Antipasti. Ein Rezept mit Suchtfaktor!

Berlin, 17. September 2020. Sie sind die kulinarische Inspiration für sommerlichen Genuss und so vielfältig, dass sich ihre Saison – zumindest in der Küche – meisterhaft in den Winter verlängern lässt! Tomaten und Paprika, insbesondere die vollreif geernteten, mit den kurzen Transportwegen in den Handel, punkten neben ihrer bunten Farbenpracht vor allem durch intensive Geschmackserlebnisse auf dem Teller. Und mit der richtigen Antipasti-Rezeptur zaubern Tomaten und Paprika ganz einfach ein Quäntchen sommerliches Lebensgefühl in die kalte Jahreszeit – falls sie bis dahin nicht längst verspeist sind!

(*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Tomaten mit feinstem Aroma

Ob Cherrystrauchtomate, Rispen tomate, Strauchtomate, Cherry-Datteltomate, Kirschtomate, Flaschen- oder Fleischtomate – mit durchschnittlich 8,1 kg* Pro-Kopf-Verbrauch ist das leuchtend rote Nachtschattengewächs das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen. Besonders im Sommer, wenn die vollreifen Tomaten aus heimischem Anbau so intensiv duften und herrlich aromatisch schmecken! Ganz gleich ob frisch, gekocht, eingemacht oder als Ketchup, ob in Salaten, Pasta-Saucen oder auf Pizzen. Und das Beste daran, dieses Genusserlebnis lässt sich ganz einfach verlängern.

Zahlensalat:

Die schönen roten – manchmal aber auch gelben, grünen, schwarzen oder gestreiften – Tomaten sind in Deutschland äußerst beliebt. Ganze 676.000 t wurden im letzten Jahr hierzulande verbraucht. Besonders hoch in der Gunst der Verbraucher stehen Rispen tomaten (28 %), vor Fleischtomaten (26,2 %) und Romatomen (20,9 %). Die Hauptanbauggebiete für Tomaten liegen in Bayern (24.000 t), Nordrhein-Westfalen (18.000 t), Brandenburg (12.500 t), Baden-Württemberg (11.900 t) und Sachsen-Anhalt (11.600 t).**

(**Quelle: Statistisches Bundesamt)

Power:

Tomaten haben es in sich! Sie stecken voller Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe, sekundärer Pflanzenstoffe, Lycopin und noch vielem mehr. Dazu sind sie kalorienarm, denn sie bestehen zu 94 Prozent aus Wasser. Ein nicht unwichtiger Grund mehr, Tomaten zu lieben!



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 / mongione / shutterstock
Tomatenernte



© BVE0 / Ariane Bille
Antipasti mit Paprika und Tomaten

- **Einkauf** – Frische Tomaten erkennt man in erster Linie an der glatten, prallen Haut und ihrem intensiven Duft. Wenn dann auch noch der Stiel glatt, grün ist und fest sitzt, kann man ganz sicher sein.
- **Lagerung** – Tomaten sollte man besser nicht im Kühlschrank aufbewahren, denn dort verlieren sie an Aroma. Außerdem kann das Fruchtfleisch hart werden. Ideal sind Temperaturen von etwa 12 bis 15 Grad. Unreife Tomaten sollten an einem warmen und gut belüfteten Platz gelagert werden – am besten samt Blütenansatz und Stängel.
- **Zubereitung** – Ob kalt oder warm, gegrillt, gedünstet, geschmort, gefüllt oder roh genossen, Tomaten sind sehr vielfältig und in jeder Form lecker. Strauch- und Kirschtomaten werden vor allem wegen ihres intensiven Aromas sehr gern gesnackt oder in Salaten verwendet. Perfekt passen sie auch zu einer Focaccia. Die eher länglichen Flaschentomaten und die großen Fleischtomaten sind nicht zuletzt wegen ihres hohen Frucht- fleischanteils ideal für Eintöpfe, Saucen und Salsas oder auch als Belag für Pizzen, Crostini und Bruschetta geeignet.
- **Schnitttechnik** – Tomatenschneiden ist eigentlich ganz einfach – wenn man das richtige Messer hat. Am besten eignet sich ein gut geschliffenes Messer mit Wellenschliff. Es sorgt dafür, dass die feste Tomatenhaut nicht eingedrückt statt geschnitten wird.
- **Tipp:** Am besten lassen sich Tomaten vom Stielansatz her in Scheiben schneiden. So lösen sich die Fruchtkammern nicht vom Rand.



© BVE0 / mongione / shutterstock
Tomatenernte



© BVE0 / Cedimir Popovski / shutterstock
Tomatenscheiben

Paprika mit fruchtiger Süße!

Die fruchtig-pikante Gemüsepaprika, ein Mitglied der scharfen „Capsicum annum“-Familie, gehört ebenso wie die Tomate zu den Nachtschattengewächsen. Auch sie lässt sich aus der deutschen Küche schon längst nicht mehr wegdenken – obwohl ihre Ursprünge ganz woanders liegen, nämlich in Südamerika. Das rote, grüne, gelbe oder orangefarbene Gemüse hat in Deutschland eine große Fangemeinde. Rund 4 kg* Paprika hat jeder Deutsche im letzten Jahr verspeist – ob roh, mit oder ohne Dip, im Salat, gegrillt oder gedünstet, als Beilage zu Fleisch oder auch Fisch. Der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt und insbesondere gefüllt gilt sie bei vielen als ein echter Star auf dem Teller.

(*Quelle: Statistisches Bundesamt / AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Zahlensalat:

Ganze 332 Tsd. Tonnen Paprika wurden im vergangenen Jahr in Deutschland verzehrt. Das macht rund 4 Kilo Paprika pro Kopf. Ganz vorn im Beliebtheits-Ranking liegen bei den Verbrauchern rote Paprika (42 %), vor gemixten Packungen (34 %) und Mini- bzw. Spitzpaprika (16 %). Erst danach folgen gelbe Paprika (4,7 %), orangefarbene Paprika (2 %) und das



© BVE0 / Kosin Sukhum / shutterstock
Paprika

Schlusslicht grüne Paprika (0,8 %). Die Hauptanbauggebiete für heimische Paprika liegen in Bayern, Baden-Württemberg und Brandenburg.*

(*Quelle: Statistisches Bundesamt / AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Power:

Dass Paprika so beliebt sind, liegt an ihren vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten und ihren vielen gesunden Inhaltsstoffen. Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, viel Vitamin C, Magnesium, Zink und Calcium sowie diverse sekundäre Pflanzenstoffe – einige davon verdauungsfördernd. Gemüsepaprika eignen sich somit also auch dafür den Stoffwechsel anzukurbeln und sich bewusst und kalorienarm zu ernähren.



© BVE0 / Hendrik Haase
Paprika

- **Einkauf** – Den Frischegrad von Paprikagemüse erkennt man vor allem an der prallen, glatten und knackigen Haut. Der Stiel sollte glatt, grün und fest sitzend sein.
- **Lagerung** – Damit Paprika möglichst lange knackig-frisch bleiben, sollten sie kühl, dunkel und bei niedriger Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Sonst ist es möglich, dass Schimmel entstehen kann. Darüber hinaus sollten sie immer im Ganzen und ungewaschen lagern. Im Keller oder Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Paprika gut und gerne bis zu einer Woche.
- **Zubereitung** – Paprika ist extrem vielseitig. Sie kann gegrillt, gedünstet, geschmort, gefüllt oder roh genossen werden. Hervorragend eignen sich Paprika als Beilage zu Fleisch oder Fisch, aber auch verarbeitet zu Sauce oder Sugo sind sie eine Delikatesse. Besonders gut kommt ihre fruchtige Frische aber in Salaten oder in Form von knackigen Gemüse-Sticks zur Geltung.
- **Schnitttechnik:** – So sehr das Gemüse geliebt wird, so lästig finden viele das Schneiden einer Paprika. Vor allem wegen der nervigen Kerne. Giftig, wie manche glauben, sind die Kerne aber nicht.
- **Tipp:** Am besten zuerst Deckel und Boden der Paprika gerade abschneiden. Dann werden die Seiten am Gehäuse entlang abgeschnitten. So umgeht man sicher die Kerne und spart sich mühseliges Pülen.



© BVE0 / Alexander Propopenko / shutterstock / Paprikateller



© BVE0 / Mikhail D / Schutterstock
Paprikahälften

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.

Eingelegte Tomaten- und Paprika-Antipasti - so schmeckt der Sommer auch im Winter!

Zubereitungszeit: etwa 1 Std. / Garzeit: etwa 1 ½ Std.

Zutaten für 3 Einweckgläser (à 13 cl):

- 350 g Kirschtomaten
- 12 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 5 Paprikaschoten
- 300 g Mini-Mozzarella
- etwa 500 ml natives Olivenöl zum Aufgießen

Zubereitung:

- Backofen auf 130 °C vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
- Tomaten waschen und halbieren. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Blättchen von 6 der Stiele abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und halbieren.
- Thymian, Knoblauch, Salz und 50 ml des Olivenöls vermischen und die Tomaten darin wenden. Alles auf das Blech geben und die Tomaten in der Mitte des Ofens für etwa 1 Std. trocknen lassen. Zwischendurch immer wieder die Backofentür öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.
- Währenddessen Paprika waschen, trocken tupfen und Kerngehäuse und Strunk entfernen.
- Nachdem die Tomaten fertig getrocknet sind, Paprikahälften auf ein Rost platzieren, mit Öl bepinseln und auf oberster Schiene bei höchster Temperatur in den Ofen geben, bis die Haut dunkel wird. Zwischendurch immer wieder die Backofentür öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.
- Paprika aus dem Ofen nehmen, häuten und in Streifen schneiden. Nacheinander mit Tomaten, Knoblauch, Mozzarella und dem restlichen Thymian in saubere Einweckgläser schichten, mit Öl aufgießen und die Gläser gut verschließen.
- An einem kühlen und dunklen Ort mindestens 2 Tage marinieren lassen und mit knackigem Weißbrot oder anderen Antipasti genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Antipasti mit Tomaten und Paprika



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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
Ofenpaprika



© BVEO / Ariane Bille
Ofentomaten



© BVEO / Ariane Bille
Antipasti mit Tomaten und Paprika

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.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin