Der kulinarische Adventskalender: 24 Rezepte für die Vorweihnachtszeit mit saisonalem und regionalem Obst & Gemüse

Oh du Köstliche! In unserem kulinarischen Adventskalender öffnen wir jeden Tag ein Türchen. Dahinter jeweils eine himmlische Rezeptidee, zubereitet aus knackfrischem, heimischem Saison-Obst und -Gemüse.

Berlin, 8. November 2021. Adventskalender gibt es viele. Ob klassisch mit süßen Leckereien, etwas hochpreisiger mit Spielsachen, Wein, Düften oder Kosmetik oder personalisiert mit Fotos und netten Botschaften. Besonders kreativ ist allerdings etwas Selbstgemachtes und in diesem Fall ist es sogar besonders lecker! Denn für alle, die gutes Essen lieben und sich gern gesund und mit heimischen Produkten ernähren, gibt es jetzt den kulinarischen Adventskalender von „Deutschland – Mein Garten.“. Nachhaltig, gesund und sehr lecker – mit schnellen Gerichten, originellen Snacks, weihnachtlichen Süßigkeiten und einem köstlichen vegetarischen Festmahl zum Nachkochen. Hinter jedem Türchen verbirgt sich eine delikate Überraschung von zart und mild über aromatisch, würzig, deftig, süß, fruchtig, knusprig, bis hin zu knackig oder cremig, die nicht nur perfekt in die Vorweihnachtszeit passt, sondern auch zum saisonalen Angebot im Handel.

Eat, drink & stay healthy!

Bewusste Ernährung liegt im Trend. Der Gemüseverbrauch in Deutschland ist im letzten Jahr um fast 10 kg auf 81,4 kg pro Haushalt gestiegen. Pro Kopf sind damit 40,4 kg Gemüse allein in deutschen Privathaushalten verbraucht worden*. Die Gründe liegen auf der Hand: Frisches Gemüse unterstützt nämlich sehr effektiv einen gesunden und kalorienarmen Ernährungsstil. Und wenn es aus heimischem Anbau stammt, ist es nicht nur besonders frisch, knackig und schmackhaft, sondern tut dank kurzer Transportwege auch noch etwas für die Klimabilanz. Ein Grund mehr für (Hobby-) Köche, Gourmets und Genießer, sich diesen Adventskalender schmecken zu lassen.

(*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis GfK Haushaltspanels).

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/

© BVEO / Ariane Bille / Überbackener Rotkohl mit Ziegenkäse, Thymian, Honig, Kartoffelklößen

Deutsches Obst und Gemüse
Pressemitteilung

Einkauf & Lagerung:
Besonders schmackhaft ist Obst und Gemüse, wenn es erntefrisch ist. Dann enthält es auch die größte Menge an Vitalstoffen. Die werden nämlich durch Licht, Wärme und Sauerstoff irgendwann abgebaut. Schon deshalb sollten Obst und Gemüse nach Möglichkeit immer frisch zubereitet und gegessen werden. Aber nicht jedes Obst und Gemüse ist auch zu jedem Zeitpunkt aus deutschem Anbau verfügbar. Bis auf wenige Ausnahmen wie Kräuter oder Champignons, die rund ums Jahr Saison haben, ist das meiste Obst und Gemüse nur innerhalb eines bestimmten saisonalen Zeitfensters erntereif. Auch in punkto Haltbarkeit gibt es große Unterschiede. Manches Obst und Gemüse ist nur kurz haltbar, anderes bei korrekter Lagerung dagegen bis zu mehreren Wochen. Aber was auch schon unsere Großmütter wussten: Falls doch einmal eine längere Lagerung notwendig werden sollte, sind Einmachen bzw. Fermentieren oder Einfrieren eine gute Alternative, um Obst und Gemüse länger haltbar zu machen und die gesunden Nährstoffe zu erhalten.

- Tipps zur Lagerung von Obst und Gemüse findet man bei „Deutschland – Mein Garten." ebenso wie einen Saisonkalender mit dem gängigsten, hierzulande angebauten Obst und Gemüse.

© BVEO / shutterstock / Stokkete
Paprika- und Erdbeeren lagern gern kühl

Köstlich und gesund durch die Weihnachtszeit!
Jeden Tag wird ein Türchen geöffnet. Auf der Website von „Deutschland – Mein Garten.", auf Faceook, Instagram und Pinterest. Denn mit saisonalem Obst & Gemüse aus Deutschland wird die Vorweihnachtszeit himmlisch!

Der kulinarische Adventskalender
Dieser kulinarische Adventskalender hält 24 köstliche Rezepte bereit, die uns die Wartezeit auf Weihnachten „versüßen". Ob auf dem Sofa mit einem himmlischen Frühstück, bei einem romantischen Dinner zu zweit oder beim Adventskaffee mit Familie und Freunden – die Vorweihnachtszeit ist gemütlicher Genuss pur!

© BVEO / Ariane Bille / Feldsalat mit Birnen und Granatapfel

Hier die Sneak-Preview:

1. Lauch-Pastinaken-Rosenkohl Gratin mit Bergkäse
2. Zwiebelkuchen mit Speck
3. Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl
4. Haselnuss-Kürbiskern-Engelsaugen
5. Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto
6. Apfel-Berliner
7. Sellerie – Strudel
8. Coleslaw mit Orangen-Joghurt-Dressing
9. Portwein-Zwiebel-Burger
10. Apfel-Pfannkuchen
11. Käsekuchen mit Äpfeln und Zimt auf Spekulatius

© BVEO / Ariane Bille / Lauch-Pastinaken-Rosenkohl Gratin

12. Käse-Fondue mit Rosenkohl und Pilzen
13. Petersilien- Pastinaken-Rösti mit pochiertem Ei
14. Karamellisierte Äpfel mit Haselnuss-Krokant
15. Wirsing-Linsen-Eintopf
16. Grünkohl-Falafel
17. Steckrüben-Burger mit Zwiebeln, Möhren und Salat
18. Bratapel mit Zimt-Walnuss-Eis
19. Apfel-Möhren-Porridge aus dem Ofen
20. Kräuter-Zitronen-Limonade
21. Shepherd's Pie mit Topinambur-Püree
22. Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen
23. Gegrillter Chicoree und Zucchini mit cremiger Polenta
24. Veggie Weihnachtsmenü

Alle Rezepte, Informationen zu dem jeweiligen Saison-Obst oder -Gemüse und das dazugehörige Bildmaterial sind über die Links downloadbar.

© BVEO / Ariane Bille / Käse-Fondue mit Rosenkohl und Pilzen

© BVEO / Ariane Bille / Karamellisierte Äpfel mit Haselnuss-Krokant

© BVEO / Ariane Bille / Apfel-Mascarpone-Trifle

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.

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