



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Der Winter wird bunt mit knackfrischem Gemüse aus Deutschland

Grüne Blätter, bunte Farben: Frisches Gemüse schmeckt nicht nur köstlich, es liefert auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt die Gesundheit, wenn es draußen kalt ist. Und vieles davon wächst beinahe unmittelbar vor unserer Haustür.



Berlin, 22. Februar 2022. Wintergemüse gehört zur kalten Jahreszeit wie dicke Jacken und Frost! Was sich daraus zaubern lässt, ist allerdings alles andere als frostig. Denn auch im Winter liefert uns Gemüse aus heimischem Anbau einen kulinarischen Vitamin-Kick der Extraklasse. Allen voran so legendäre Wurzelgemüse wie Möhre oder Rote Bete aber auch Blattgemüse wie Feldsalat, Spinat oder so manche Kohllart. Was vielen Gemüsearten so gar nicht behagt, ist für einige eher von Vorteil: Frost. Denn sie lassen sich nicht nur bei Minusgraden lagern und teilweise sogar ernten und verarbeiten. Manch ein Wintergemüse entfaltet sogar erst bei frostigen Temperaturen, seine geschmacklich besten Seiten – weil erst dann die Stärke der Pflanze in Zucker umgewandelt wird. So zum Beispiel der Grünkohl. Er ist nicht nur besonders frosthart auch der Zuckergehalt der würzig-herben Kohlblätter steigt erst bei niedrigen Temperaturen und macht sie so lecker und süßlich-aromatisch.

Winterliche Gemüsepower

Feldsalat

Auch bekannt als Rapunzel, Acker-, Vogerl-, Nüssli- und Mausohrsalat, Schafsmäulchen oder Sonnenwirbele, ist er im Winter besonders beliebt! Über 70 Prozent der jährlichen Einkaufsmenge wandert in den kalten Monaten über die Ladentheke. Wie schon sein Name verrät, ist Feldsalat ein typischer Freiland-Vertreter. Noch dazu ein sehr robuster, denn er benötigt für sein Wachstum nur sehr wenig Wärmeenergie. Aufgrund seiner exzellenten Frostresistenz verträgt er Temperaturen bis zu minus 15 Grad und kann bis in den Januar hinein geerntet werden. Danach kommt das aromatische Grün für eine Weile – ebenso frisch – aus geschütztem Anbau, bevor es bereits sehr zeitig im Frühjahr wieder gesetzt werden kann, so dass es bereits im späten April die zarten Blättchen schon wieder frisch vom Feld gibt.

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 /
Buntes Wintergemüse

- **Power:** Die Blättchen mögen zwar von bescheidener Größe sein, doch das machen sie mit jeder Menge gesunder Power wett! Denn neben wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Folsäure enthalten sie jede Menge Vitamine und Carotine. Alles super gesund und ideal für eine ausgewogene und dazu noch sehr leckere Ernährung in der kalten Jahreszeit. Und – der Duft verrät es – das grüne Aroma-Wunder ist ein Baldriangewächs und hat daher auch ätherische Öle. Um die Aufnahme des pflanzlichen Eisens zu verbessern, kann man übrigens die Blätter mit etwas Zitronensaft anmachen.
- **Einkauf & Lagerung:** Frischen Feldsalat erkennt man vor allem an der Knackigkeit der Blätter und der Blattstiele. Je kleiner die Blätter, desto zarter und jünger ist die Pflanze. Das hat auch Einfluss auf den Geschmack. Eine jüngere Pflanze ist milder im Geschmack. Der typische nussige Geschmack ist bei den größeren Blättern besser ausgeprägt. Zu groß sollte der Feldsalat aber nicht sein, denn dann sind die Blätter doch recht hart. Am besten schmeckt das Grün, wenn es gleich am Einkaufstag gegessen wird. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Feldsalat – wenn er verpackt ist – jedoch locker 3 Tage frisch.
- **Tipp:** Den Salat in einen Plastikbeutel mit Löchern geben. Die Plastikverpackung erhöht die Haltbarkeit.



© BVEO / Ariane Bille /
Feldsalat



© BVEO / shutterstock / Ralf Liebhold /
Feldsalat

Zwiebeln

Sie sind aus kaum einem Gericht mehr weg zu denken. Entsprechend liegen sie auf Platz 3 der beliebtesten Gemüsearten – unmittelbar hinter Tomaten und Möhren. Einige Sorten werden im März – sobald der Boden frostfrei ist – ausgesät. Ab August bis Ende September sind sie erntereif und starten in die Hochsaison. Winterzwiebeln werden dagegen erst im August ausgesät und sind entsprechend erst im Folgejahr ab Ende Juni im Handel. Geschmacklich fallen Winterzwiebeln etwas milder aus und bieten sich daher für Marinaden, Salate und Saucen an. Beliebt sind Zwiebeln aber nicht nur wegen ihrer Schärfe, der einfachen Kultivierung und ihrer guten Lagerfähigkeit, sondern auch wegen ihrer Vielseitigkeit: Fans haben die Qual der Wahl zwischen roten und weißen Zwiebeln, den klassischen, braunen Speisezwiebeln, Gemüsezwiebeln, Lauchzwiebeln oder Schalotten.



© BVEO / shutterstock / nnattalli /
Zwiebelacker



© BVEO / shutterstock / New Africa
Verschiedene Zwiebelsorten

- **Power:** Davon haben Zwiebeln eine ganze Menge. Sie sind auch reich an Vitalstoffen und gelten sogar als Heilpflanzen. So wird die Zwiebel traditionell als Hausmittel eingesetzt, um beispielsweise Insektenstiche, Narben, Husten oder Ohrenschmerzen zu behandeln. Leider hat die Natur das schmackhafte Gemüse gut verpackt – man muss es also schälen, was nicht bei jedem Fan Glückshormone auslöst. Denn Zwiebeln enthalten auch den Geschmacksstoff „Alliin“, der sich beim Schneiden in das beißende Gas „Allicin“ verwandelt. Und das sorgt leider für den ungeliebten Tränenfaktor.

- **Einkauf & Lagerung:** Zwiebeln sollten fest, trocken und glänzend sein. Für den Frischetest einfach das Zwiebelnetz leicht schütteln: Frische Zwiebeln haben eine lockere Schale, die dann etwas raschelt. Triebe, die aus den Zwiebeln schießen, sind ein Zeichen für überlagerte Ware. Bei Frühlingszwiebeln sollte man auf kräftig-sattes Grün achten. Da Zwiebeln bei Licht und Feuchtigkeit zu keimen beginnen, sollte man sie möglichst luftig, dunkel und trocken lagern. Ideal sind Tongefäße mit Deckel oder der Keller. Im Kühlschrank sind sie nur bedingt haltbar. Ausnahme: rote Zwiebeln und Frühlingszwiebeln. Sie gehören ins Gemüsefach und halten sich dort ca. 1 Woche. Allerdings sollten etwaige Gummibänder vorher entfernt werden, sonst entstehen Druckstellen. Auch angeschnittene Zwiebelhälften halten sich in Folie oder einer Dose verpackt einige Tage im Kühlschrank.



© BVE0 / shutterstock / NUM LPPHOTO /
Zwiebel angeschnitten

Möhren

Man kennt sie auch als gelbe Rübe, Rüebli, Mohrrübe, Wurzel oder Karotte. Dank ihrer guten Lagerfähigkeit können wir Möhren das ganze Jahr über genießen – wie frisch vom Feld. Am bekanntesten sind sie in leuchtendem Orange. Es gibt die knackige Wurzel aber auch in Gelb und Weiß bis hin zu Rot und Violett. Dabei können die Verbraucher hierzulande auf mehrere Sorten zurückgreifen. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen, zarten Bundmöhren. Frisch geerntet gibt es sie mit Blattwerk zu kaufen. Ab Spätsommer sind dann die sogenannten Waschmöhren erhältlich. Sie werden für den Verkauf gewaschen, das Blattgrün entfernt und sind dann bestens lagerfähig. Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt – gleich hinter den Tomaten!



© BVE0 / Ariane Bille /
Möhren

- **Power:** Besonders viel Gutes steckt im hellen Mark, dem sogenannten Herz der Wurzel: Darunter wichtige Nährstoffe und Zucker, der dem Gemüse seine feine Süße gibt. 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. (Quelle: 5 am Tag e.V. / eine Initiative des BMEL)
- **Einkauf und Lagerung:** Eine frische Karotte erkennt man an ihrer intensiven Farbe und ihrer knackig-festen Konsistenz. Als Faustregel gilt: Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Möhren bis zu einer Woche knackig frisch. Späte Sorten auch länger. Um Bundmöhren frisch zu halten, sollte man vor dem Aufbewahren die Blätter entfernen, da das Blattgrün der Wurzel sonst Feuchtigkeit entzieht und sie austrocknet. Tipp: Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschließen.



© BVE0 / shutterstock / New Africa /
Möhrenernte

Rote Bete

Früher gab es sie aus Omas Weckgläsern, heute das ganze Jahr über im Glas zu kaufen. So kennen wohl die meisten Rote Bete. Aber die rote Rübe, Rahne, Runkelrübe, Rande, Rotmöhre, Rone oder Salatrübe – wie sie noch genannt wird – kann viel mehr, als sich gekocht sauer einlegen zu lassen. Sie setzt geschmackliche Akzente, denn sie schmeckt lecker, leicht süßlich und doch herzhaft und zwar roh, ebenso gut wie gekocht, eingelegt, als Saft oder im Kuchen. Das klassische Wintergemüse hat seine Hauptsaison von September bis März.



© BVE0 / Ariane Bille /
Rote Beete

- **Power:** Rote Bete steckt voller Aroma und gesunder Power. Schon Hippokrates war davon überzeugt, dass Rote Bete Heilkräfte besitzt und der Schweizer Arzt Paracelsus verordnete sie seinen Patienten bei Blutkrankheiten. Als gesichert kann dagegen gelten, dass die rote Knolle etliche wichtige B-Vitamine, Kalium, Eisen und Folsäure enthält, ebenso wie das für die rote Farbe verantwortliche Betain – ein Stimulations-Aufheller, der für Serotoninausschüttungen in unserem Körper beziehungsweise Glücksgefühle sorgt. In der Lebensmittelindustrie wird der übrigens als natürliches Färbemittel verwendet – etwa für Heringsalat.



© BVE0 / shutterstock / Anna_Pustynnikova/
Rote Beete

- **Einkauf & Lagerung:** Rote Bete gibt es ganzjährig, teilweise im Ganzen vorgegart in den Supermarktgängen. Denn je nach Größe der Knolle kann es bis zu 60 Minuten dauern, bis die Rote Bete gar ist. Beim Einkauf von frischer Rote Bete sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die Schale unversehrt und die Rübe prall ist. Danach wird sie am besten kühl und dunkel gelagert, wobei darauf zu achten ist, dass sie nicht austrocknet. Je höher die Luftfeuchtigkeit, umso besser. Im Kühlschrank können die Knollen zum Beispiel in Papier eingewickelt gut zwei bis drei Wochen lagern.

Spinat

Er ist ein leckerer Fitmacher! Dass er dabei den Körper mit außergewöhnlich viel Eisen versorgt, ist dagegen ein widerlegter Mythos. Schon seit mehreren Jahrhunderten zählt Spinat zum ersten frischen Grün des Jahres in unseren Breitengraden. Im Handel bekommt man ihn in zwei Varianten, als Blatt- und als Wurzelspinat. Beim Blattspinat werden ausschließlich die einzelnen feinen Blätter gepflückt, beim Wurzelspinat wird die gesamte Pflanze mit Wurzelansatz geerntet. Dank der kurzen Kulturzeit von sechs bis acht Wochen, gibt es frischen Spinat durchgehend von März bis Dezember. Frühlings- und Herbstspinat lassen sich allerdings sowohl geschmacklich wie auch optisch unterscheiden. Der besonders zarte, feinblättrige und eher



© BVE0 / Ariane Bille /
Spinat

frisch grüne Frühlingsspinat lässt sich bestens roh, samt seiner Stiele genießen. Der robustere Herbst- bzw. Winterspinat hat etwas kräftigere Blätter, schmeckt deutlich herber und würziger und wird deshalb gern gedünstet gegessen.

- **Power:** Spinat liefert jede Menge Vitalstoffe, insbesondere das Spurenelement Zink, das den Stoffwechsel ankurbelt. Dazu kommen zahlreiche Vitamine, Beta-Carotin und natürlich das viel zitierte Eisen! In den grünen Blättern stecken zwar keine Riesenmengen des blutbildenden Minerals, doch mit etwa 4 Milligramm pro 100 Gramm enthält Spinat immerhin rund 4-mal so viel Eisen wie Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie.



© BVE0 / shutterstock / so vv
Spinat

- **Einkauf & Lagerung:** Je nach Saison ist Spinat eher zart und feinblättrig oder größer und kräftiger. Das sollte beim Kauf berücksichtigt werden und ist kein Qualitätskriterium. Achten sollte man beim Einkauf aber darauf, dass die Blätter frisch, grün und kräftig aussehen und auch nicht gequetscht sind. Frischer Spinat lässt sich nicht allzu lange lagern und hält im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 2-3 Tage. Am besten wird er in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt, damit er nicht austrocknet. Alternativ lässt er sich einfrieren. Dafür den Spinat nach dem Blanchieren und Abschrecken vorsichtig ausdrücken und portioniert einfrieren. So hält er gut und gerne noch einmal 10 Monate. Die verbreitete Annahme, dass Spinat nicht wieder aufgewärmt werden sollte, ist übrigens widerlegt und stammt aus einer Zeit als ein effektives kühlen noch nicht möglich war. Wichtig ist, den Spinat schnell auskühlen zu lassen und dann in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufzubewahren.



© BVE0 / shutterstock / Natali Zakharova
Spinat

Rezept-Tipp:

Buntes Wintergemüse aus dem Ofen

Bunt, orientalisch und ein kulinarisches Erlebnis aus heimischem Anbau! Traditionelles Wintergemüse bringt den Vitamin-Kick direkt aus dem Ofen auf den Teller.

Zutaten für 2 Personen (große Portion):

- 3 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Rote Beete Knolle
- 1 rote Zwiebel



© BVE0 / Ariane Bille /
Buntes Wintergemüse



- © BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



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 /
Buntes Wintergemüse



© BVEO / Ariane Bille /
Buntes Wintergemüse



© BVEO / Ariane Bille /
Buntes Wintergemüse

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