



Pressemitteilung

Wurzelgemüse: Frische Vitamine im Winter

Jetzt hat regionales Wurzelgemüse Saison: Schwarzwurzel oder Knollensellerie bringen Abwechslung in die vorweihnachtliche Küche – aber auch „Exoten“ wie Pastinaken oder Teltower Rübchen bereichern den Speiseplan und werden immer beliebter: Die Nachfrage von Wurzelgemüse ist in den letzten Jahren stetig gestiegen*.

Berlin, 12. Dezember 2012. Die unter der Erde wachsenden Knollen oder Rüben sind nahrhaft, enthalten die Vitamine A, C und E und überzeugen zudem durch intensiven Geschmack. Galt das Gemüse zu Beginn des letzten Jahrhunderts noch als Arme-Leute-Essen, ist es heute für Viele eine ganz besondere Delikatesse. Am beliebtesten ist der Rettich, gefolgt von Knollensellerie, Roter Bete und Steckrüben. Mit seinem herzhaften oder süßlichen Aroma lässt sich das Gemüse gekocht, gebraten, eingelegt oder roh verwenden. Als Zutat im Suppengrün veredelt es Saucen und Suppen.

Scharf auf Brot: der Winterrettich

Im Gegensatz zu seinem weißen Sommerkollegen hat der Winterrettich meist eine schwarze oder dunkelbraune Schale und muss vor dem Verzehr nicht geschält werden. Mit etwas Salz bestreut und in feine Scheiben geschnitten, schmeckt das scharfe Gemüse besonders lecker auf Brot oder im Salat.

Herzhafter Genuss: Knollensellerie

Ende Oktober erreicht der runde Knollensellerie seine volle Reife und landet jetzt frisch auf dem Tisch. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass das Gemüse fest ist und auf Druck nicht nachgibt. Vor der Zubereitung gründlich waschen und mit einem Messer holzige Stellen entfernen. Anschließend in Würfel schneiden. Die herben Knollen passen besonders gut zu Rohkostsalaten mit Äpfeln, Nüssen und Möhren – oder schmecken als klassisches Suppengemüse. Im Kühlschrank hält sich Sellerie bis zu zwei Wochen.

Bringt Farbe in den Winter: Rote Bete

Haupterntezeit für Rote Bete ist im November. Frische Knollen erkennt man daran, dass sie prall und fest sind. Vorsicht beim Schneiden! Der rote Saft des Gemüses färbt stark ab, deshalb am besten Handschuhe tragen. Werden die Knollen mit Schale gegart, kann man diese mit einem kleinen Messer anschließend leicht abpellen. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Rote Bete ein bis zwei Wochen.

Leckerbissen für Genießer: Steckrüben, Pastinaken & Co.

Nachdem sie lange Zeit aus deutschen Küchen verschwunden waren, sind Steckrüben, Pastinaken und Teltower Rübchen in den letzten Jahren wiederentdeckt worden. In der Küche macht sich das Wurzelgemüse hervorragend als Beilage zu Fleischgerichten. Steckrüben sollten vor dem Zubereiten gründlich gewaschen und geschält werden. Pastinaken können genauso wie Möhren zubereitet werden, sind allerdings schneller gar. Teltower Rübchen können auch roh verzehrt werden.

Wurzelgemüse in Zahlen:

- Die Einkaufsmengen an Wurzelgemüse sind in den letzten Jahren gestiegen: 2010 haben die deutschen Verbraucher ein Drittel mehr Rote Bete gekauft als noch vier Jahre zuvor. Auch Rettich und Knollensellerie legten im gleichen Zeitraum um 16 bzw. 19 Prozent zu.
- In Deutschland wird auf einer Fläche von 1.382 Hektar Rote Beete angebaut. Die größten Anbauflächen liegen in Bayern, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen.
- Winterzeit ist Saison für Steckrüben: Drei Viertel des Gemüses kaufen die Verbraucher von Oktober bis März. Am beliebtesten ist das Gemüse im Norden der Republik.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

Rezept-Tipp: Rote-Bete-Suppe mit rohem Saibling



Zubereitungszeit: 40 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

Für den Eierstich:

2 Frühlingszwiebeln

3 Eier

6 EL Fischbrühe

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Muskat, frisch gerieben

Butter, für die Form

Für die Suppe:

400 g Rote Bete

100 g mehlig kochende Kartoffeln

100 g Knollensellerie

1 Zwiebel

2 EL Butter

900 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

120 ml Sahne

1 Prise gemahlener Kümmel

1 Prise gemahlener Anis



Außerdem:

200 g Saiblingsfilet, küchenfertig, ohne Haut

Zubereitung:

1. Für den Eierstich die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Eier mit der Fischbrühe und den Frühlingszwiebeln verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. In eine gebutterte Auflaufform geben, diese in ein heißes Wasserbad stellen, so dass die Form zu 2/3 in dem Wasser steht und zugedeckt ca. 30 Minuten sieden lassen.
2. Zwischenzeitlich die Rote Bete, Kartoffeln, Sellerie und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel glasig schwitzen. Die Gemüswürfel zugeben und 2-3 Minuten mitschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Den Saibling waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Suppe pürieren, die Sahne zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Anis abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit etwas Eierstich und Saibling garniert servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 1180 kJ

Kilokalorien: 281 kcal

Broteinheiten: 1,5 BE

Cholesterin: 58 g

Kohlenhydrate: 19 g

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,3 g

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- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Seit 1. September 2012 hat die BVEO ihren Sitz in Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Ursula Breckner

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Tel. 0221-56938-108

Fax 0221-56938-201