



Pressemitteilung

Iss Dich fit: Mit Obst und Gemüse aus Deutschland gut durch Herbst und Winter kommen

Herbstzeit, Ende der Erntesaison? Von wegen. In Deutschland ist die Auswahl an frischen Obst- und Gemüseköstlichkeiten auch jetzt noch groß. Das ist perfekt für alle, die sich mit bester Ware aus heimischen Landen fit durch die kühlen Tage bringen wollen. Das Pressebüro der Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“ sagt, was jetzt wächst – und wofür es gut ist.

Berlin, 10. November 2015. One apple a day ... Die ganzjährig verfügbaren Äpfel enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Damit bringen sie das Immunsystem in Schwung – und schützen gerade in der Erkältungszeit wirkungsvoll vor Viren und Bakterien. Äpfel sind zudem reich an natürlichem Pektin. Der Ballaststoff steigert die Feuchtigkeitsaufnahme der Haut. Er trägt dazu bei, dass ihr weder klirrende Außenkälte noch trockene Heizungsluft etwas anhaben können und Gesicht und Hände immer schön sanft und geschmeidig bleiben.

Birnen kommen jetzt ebenfalls noch pflückfrisch von heimischen Bäumen. Sie sind reich an Phosphor, Kalium und Kalzium, wirken entschlackend und entwässernd und regen den Stoffwechsel an. Das ist perfekt, um Herbst- und Winterspeck wirkungsvoll den Kampf anzusagen. Darüber hinaus sind sie aufgrund ihres geringen Säuregehalts ideal für Kleinkinder und Menschen mit empfindlichem Magen. Tipp: Die Schale von Birnen und Äpfeln am besten mitessen, da hier die meisten der wertvollen Vitalstoffe sitzen.

Querbeet durch die herbstliche Gemüsevielfalt

Auch im Gemüsebeet ist zu dieser Jahreszeit noch jede Menge los. Kohlsorten wie Wirsing, Weiß- oder Grünkohl zählen zu den vitaminreichsten Pflanzen, die hierzulande wachsen. So stecken in 100 Gramm Grünkohl bis zu 150 Milligramm Vitamin C. Das ist mehr, als ein Glas frisch gepresster Orangensaft enthält. Dazu ist die grüne Delikatesse besonders kalorienarm. Nicht umsonst feiert der Kohlklassiker in jüngster Zeit sein kulinarisches Comeback – egal ob gedünstet zu zartem Iberico-Schwein, roh als Grünkohlsalat, in Suppen und Eintöpfen oder sogar als Zutat im Cupcake.

Ebenso erleben die lange Zeit in Vergessenheit geratenen Steckrüben eine Renaissance. Die Wurzeln schmecken nicht nur lecker in Suppen oder Aufläufen, sondern sind auch reich an den Vitaminen B1, B2 und C sowie an Traubenzucker und Eiweiß. Hinzukommen viele lebenswichtige Mineralien. Dank des hohen Wassergehalts sind Steckrüben, die ursprünglich aus Skandinavien ihren

Weg nach Deutschland fanden, außerdem besonders kalorienarm. Das Powergemüse ist damit bestens geeignet für alle, die schwungvoll und fit durch die kalte Jahreszeit kommen wollen.

Am besten alles in einen Topf werfen

Auch Lauch, Fenchel, Sellerie und Champignons haben jetzt Saison. Gemeinsam mit Grünkohl und Steckrüben sind sie perfekte Protagonisten, um im bunten Herbstintopf eine delikate Hauptrolle zu spielen. Gemüse einfach putzen, klein schneiden und mit einer Zwiebel kurz andünsten. Anschließend mit Brühe aufgießen und gut durchziehen lassen. Zum Abrunden frische Kräuter wie Dill, Schnittlauch und Petersilie hinzugeben – fertig ist das heiße Genuss-Highlight an kalten Tagen.

Rezept-Tipp: Gemüse-Suppe mit frischen Kräutern und Huhn



4 Personen

Stufe: leicht

Dauer: 70 min.

1	Ganzes Suppenhuhn
1	Karotte
½	Fenchel
½	Staudensellerie
¼	Knollensellerie
2	Zwiebeln
50g	Ingwer
¼ Stange	Lauch
4 Zweige	Petersilie
2 Zweige	Estragon
2 Zweige	Liebstockel
¼ Bund	Schnittlauch

Das Gemüse waschen, in walnussgroße Stücke schneiden und in einen Topf geben. Das Suppenhuhn auf das Gemüse setzen und alles knapp mit Wasser bedecken. Leicht salzen. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben.



Alles einmal aufkochen lassen und dann ca. eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Das Suppenhuhn herausnehmen und die Brust auslösen, da diese schneller gar ist. Dann den Rest des Huhns noch einmal in den Topf geben und weitere 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend das Huhn erneut aus dem Topf nehmen, den Rest passieren und 30 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Huhn vom Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Hühnerbrust ebenfalls klein schneiden.

Die Suppe mit dem Huhn in einer Schale servieren. Als Dekoration etwas Schnittlauch in feine Ringe schneiden und auf die Suppe geben.

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

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- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>