



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Karottig-frische Überraschung im Osternest!

Macht den Osterhasen topfit für die große Versteck-Tour ist: Eine Ration saftiger Karotten – als **Möhren-Orangen Sorbet mit Ingwer und Kurkuma besonders lecker und erfrischend!**

Berlin, 03. April 2017. Osterhase und Ostern gehören zusammen wie Weihnachtsmann und Weihnachten. Aber warum eigentlich? So sehr der Hase für das christliche Osterfest steht, so wenig hat er mit dem Christentum zu tun. Der Kult um den hoppelnden Möhren-Experten entstammt eher germanischen Bräuchen. Dort galt der Hase als Symbol der Fruchtbarkeit. Denn er kann bis zu 20 Nachkommen im Jahr hervorbringen. Aus diesem Grund war er auch das Symbol der germanischen Fruchtbarkeitsgöttin Eostre, deren Fest „Ostara“ nicht nur ähnlich wie „Ostern“ klingt, sondern ebenfalls im Frühling gefeiert wurde. Erst später, im Rahmen der Christianisierung wurden die Auferstehung Christi und das germanische Ostarafest zusammengelegt – und der Osterhase auch das Symbol des christlichen Osterfestes.

Die Leibspeise des Osterhasen wirft dagegen kaum Fragen auf: Karotten – oder je nach Region auch Möhren, Wurzeln, gelbe Rüben, Rübli oder Mohrrüben genannt!

Und darin unterscheidet er sich gar nicht so sehr vom Menschen! Schon im Mittelalter waren die Vorzüge der ebenso wie Fenchel und Petersilie zur Familie der Doldenblütler gehörenden Karotte bestens bekannt. Aufgrund ihres leicht süßlichen Geschmacks wurde und wird sie gern für süße Speisen verwendet, zum Beispiel als Zutat in Desserts oder Kuchen. Aber nicht nur: Denn Karotten sind kulinarische Multitalente und sowohl roh als auch gedünstet, gekocht oder gebraten ein Genuss. Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt! Rund 660.000 Tonnen frische Möhren aus heimischer Produktion haben die Deutschen im letzten Jahr verzehrt. Damit ist der Verbrauch seit Jahren auf konstant hohem Niveau stabil. Laut Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) konsumierte im Jahr 2016 ein deutscher Haushalt durchschnittlich rund 8,6 Kilogramm Karotten.

Wissenswertes zur Karotte

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).

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



© BVEO



© BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Aus heimischem Anbau: Aus heimischem Anbau sind Karotten ganzjährig erhältlich. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen Bundmöhren. Frisch geerntet gibt es die zarten Möhren mit Blattwerk zu kaufen. Ab Spätsommer sind sogenannte Waschmöhren erhältlich. Sie werden für den Verkauf gewaschen und das Blattgrün entfernt. Die knackige Wurzel bietet zudem eine große Farbvielfalt: orange, gelb und weiß bis hin zu rot und violett.

Einkauf und Lagerung: Eine frische Karotte erkennt man an ihrem intensiven Orange 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: Das Grün gibt Suppen oder Eintöpfen eine pikante Note. Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschließen.

Zubereitung-Tipps: Möhren schmecken roh, gekocht, gedünstet, gebraten, als Rohkost-Salat, Suppe, Ofengemüse oder als Rüebl-Kuchen. Damit die Vitamine der Möhre ihre volle Kraft entfalten können, ist Öl, Butter oder Sahne bei der Zubereitung empfehlenswert. Erst im Fett löst sich das Provitamin A, das in Karotin enthalten ist. Tipp: Ein Hauch Chili, Curry oder Ingwer unterstreicht das süße Aroma der Möhre.

Speziell zu Ostern: Die Karotte ist ein hervorragender, natürlicher Farbstoff für Ostereier. Ca. 2 Liter Wasser mit 500 g Karotten vermengen. Den Sud anschließend 30-40 Minuten kochen. Wenn der Sud abgekühlt ist, die Eier hineinlegen. Nach etwa einer halben Stunde sind die Eier gefärbt. Die Eier nun gut trocknen lassen und anschließend mit etwas Sonnenblumenöl abreiben - das sorgt für den nötigen Glanz.

Rezept für Osterhasen-Fans:

Möhren-Orangen Sorbet mit Ingwer und Kurkuma

Zutaten für etwa 700g

- 500g Möhren, geputzt und geschält
- ½ Limette o. Zitrone, Saft
- 2 große Bio-Orangen, gewaschen
- 1 TL Ingwer, geschält und frisch gerieben
- 2-3 EL Honig
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz)

Zubereitung

Möhren sehr fein raspeln und in einen Topf geben. Limetten- bzw. Zitronensaft dazu geben. Orangenschale von einer Orange mit einer feinen Reibe abreiben und danach die Orange auspressen. Etwa 200 -300 ml des Orangensaftes, Orangenschale und Ingwer zu den geriebenen Möhren geben, sodass beim Kochen genug Flüssigkeit vorhanden ist. Gut umrühren und die Mischung danach etwa 8-10 Min. weich kochen. Eventuell noch etwas Wasser dazu geben, falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft.



© BVEO



© BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Abkühlen lassen und mit einem Stabmixer oder am besten in einem Standmixer cremig pürieren. Anschließend weiter abkühlen lassen. Zuletzt mit Honig und Kurkuma abschmecken. Die Sorbet-Masse in eine Form oder Schale füllen und abgedeckt für etwa 4–6 Stunden (je nach Gefriergerät) in die Gefriertruhe stellen. Dabei regelmäßig umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. (Wer eine Eismaschine zur Hand hat, kann natürlich diese verwenden). Vor dem Servieren evtl. erneut kurz pürieren, in gekühlten Gläsern anrichten und mit kleinen Schokoladen-Ostereiern garniert genießen.



© BVEO

Tipp: Schmeckt auch wunderbar zu frisch gebackenem, noch warmem Schokoladenkuchen oder als Beilage zu herzhaften Speisen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern an presse@deutsches-obst-und-gemuese.de 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 von Erzeugerorganisationen und 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.

Pressekontakt:

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