



## Pressemitteilung

### Jetzt beginnt die Gurkenzeit!

**Salatgurken zählen zu dem beliebtesten Frischgemüse hierzulande: 3,45 Kilogramm pro Kopf\* verzehren die Deutschen im Jahr. Ab März kommen die knackigen, grünen Delikatessen wieder frisch in den Handel. Das Gemüse kann vielfältig zubereitet werden und verfeinert Salate, Brotzeiten und sogar Cocktails.**

**Berlin, 18. März 2014.** Gurken zählen zur Familie der Kürbisgewächse und lassen sich in die zwei Sortengruppen Salat- und Einlegegurken unterteilen. Die großen Salatgurken schmecken roh und lassen sich in allen Varianten in der Küche einsetzen, die kleineren Exemplare der Einlegegurken werden zu Gewürzgurken weiterverarbeitet. Die frischen Exemplare haben bei den Verbrauchern die Nase vorn: 95 Prozent des eingekauften Gemüses entfällt auf sie. Salatgurken von deutschen Erzeugern stammen nahezu ausschließlich aus Gewächshäusern, denn die Pflanzen mögen es gerne warm und gedeihen unter Glas am besten. Gurken aus Deutschland haben bis in den Herbst hinein Saison und sind fast das ganze Jahr über erhältlich.

#### **Gutes unter der Schale**

Gurken sind für ihren hohen Wasseranteil von bis zu 95 Prozent bekannt. Dieser sorgt dafür, dass das Gemüse an warmen Tagen den Flüssigkeitshaushalt des Körpers ausgleichen kann. Zudem ist es kalorienarm und liefert wertvolle Vitamine sowie Mineralstoffe. Diese Nährstoffe sitzen unter der Schale, deshalb sollten frische Gurken am besten gar nicht oder nur ganz sparsam geschält werden. Salatgurken sind nicht nur lecker und gesund, sie sind auch kleine Beauty-Helfer: Gurkenscheiben haben einen straffenden und kühlenden Effekt für die Haut und machen sich gut als Gesichtsmaske.

#### **Ein Küchen-Allrounder**

Gurken sind frisch im Geschmack und mannigfaltig einsetzbar. Roh sind sie ein wahrer Tausendsassa, gekocht und gebraten wird das Gemüse zudem immer beliebter. Wer auf eine schlanke Linie achtet, macht seinen Gurkensalat mit Dill und Zitronensaft an. Kräftiger wird er in Kombination mit Joghurt und Knoblauch. Zusammen mit Gemüse-Sticks aus Sellerie, Möhren oder Paprika und einem Dip sind Gurken ein leichter Snack für einen Fernsehabend. Den Frischekick erhalten belegte Brote, Burger und Canapés durch knackige Gurkenscheiben. Das Gemüse schmeckt als Kaltschale oder Gazpacho, aber auch warme Suppen und Eintöpfe werden durch Gurken verfeinert. Sie lassen

sich wie Zucchini zubereiten und machen sich auch gut auf dem Grill. Tipp: Gurkenstücke geben fruchtigen Bowlen und Cocktails eine frische Note.

\*Quelle: Agrarmarkt-Informations Gesellschaft (AMI) 2014

### Rezept-Tipp: Gurkensalat mit Parmesanplätzchen



**Zubereitungszeit:** 40 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

#### **Zutaten (Für 4 Personen):**

100 g frisch geriebener Parmesan  
4 - 5 Scheiben Graubrot  
5 - 6 EL Olivenöl  
6 Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Salatgurke  
3 - 4 EL Balsamico  
1 EL Zitronensaft  
Meersalz  
Pfeffer  
1 Hand voll Basilikum



### **Zubereitung:**

1. Für die Parmesanplätzchen den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Einen großen runden Plätzchenausstecher (ca. 10 cm Ø) auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und eine dünne, gleichmäßige Schicht Parmesan darin verteilen. Ring entfernen und genauso 4 weitere Käseportionen auf das Blech geben. Für ca. 5 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis der Käse schmilzt und leicht goldbraun wird. Dann das Blech sofort herausnehmen und die Käseplätzchen kurz abkühlen lassen. Vom Backpapier lösen, auf einem Kuchengitter ganz abkühlen und knusprig-fest werden lassen.
2. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Brot entrinden und in Stücke brechen. In 3 EL Olivenöl in einer heißen Pfanne goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Das gesamte vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben. Mit dem restlichem Öl, dem Balsamico und dem Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Das Basilikum abrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Zum Schluss mit dem Brot unter den Salat mengen, abschmecken und mit den Parmesanplätzchen garniert servieren.

### **Nährwerte (Pro Portion):**

kcal: 358  
kJ: 1509  
KH: 23 g  
EW: 12,9 g  
F: 24 g  
BE: 2  
Chol: 21 mg  
Bst: 4,5 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- sowie Marketingmaßnahmen.



**Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

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