



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Was Sie WIESN müssen: Für eine zünftige Weißwurst-Brotzeit braucht's Radieschen, Salatgurke und Zwiebeln!

Unser heimisches Obst und Gemüse feiert das 185. Oktoberfest – diesmal sauer eingelegt! Weil sauer lustig macht.

Berlin, 10. September 2018. Am 22. September startet das größte Volksfest der Welt in die 185. Runde. In Dirndl und Lederhosen geht es beispielsweise auf die Münchner Theresienwiese. Aber auch zu Hause wird das Oktoberfest standesgemäß gefeiert. Als passende Grundlage für eine Maß Bier präsentiert die BVEO in diesem Fall eine zünftige Brotzeit mit Weißwurst und köstlich eingelegten Radieschen, Zwiebeln und Salatgurke.

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

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte

Radieschen - schmeckt gut, tut gut!

Der kleinste Vertreter der Rettich-Dynastie ist ein idealer und kalorienarmer Snack. Roh als würzende Gemüsebeilage machen Radieschen Appetit auf etwas Salziges oder bilden einen reizvollen geschmacklichen Kontrast zu Süßem. Der herrlich scharfe, manchmal von einer leichten Bitternote begleitete Geschmack kommt vom Senföhl. Es steht im Ruf die Verdauung anzuregen und sogar antibakteriell und auf diese Weise Magen-Darm-Verstimmungen entgegen zu wirken. Das stärkt den Körper und unterstützt ihn bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen.



© BVEO / Frische Radieschen

Zwiebel – scharf und gesund

Zwiebeln gehören weltweit zu den beliebtesten Gemüsearten. Allein in Deutschland hat jeder Privathaushalt im vergangenen Jahr 6,7 kg* der scharfen Knollen verzehrt. Beliebt sind sie nicht nur wegen ihrer Schärfe, Vielseitigkeit, der einfachen Kultivierung und ihrer guten Lagerfähigkeit. Sie sind reich an Vitalstoffen und haben sich ganz nebenbei auch als Heilpflanzen etabliert. Die Zwiebel wird traditionell beispielsweise als Hausmittel eingesetzt, etwa um Insektenstiche, Narben, Husten oder Ohrenschmerzen zu behandeln.

Gurke - Gutes unter der Schale

Gurken liegen seit Jahren im Frischetrend und damit in Deutschland auf Platz 3 der beliebtesten Gemüsearten nach Tomaten und Möhren!* Mehr als 7 kg* hat jeder Privathaushalt 2017 verbraucht. Sie sind für ihren hohen Wasseranteil von bis zu 95 Prozent bekannt. Der hilft an warmen Tagen beispielsweise den Flüssigkeitshaushalt des Körpers auszugleichen. Zudem sind Gurken kalorienarm und liefern wertvolle Vitamine sowie Mineralstoffe. Die sitzen vor allem unter der Schale. Deshalb sollten frische Gurken am besten gar nicht oder nur ganz sparsam geschält werden. Aber Salatgurken sind nicht nur lecker und gesund, sie sind auch kleine



© Jessica Benczewski für BVEO / Weißwurst-Sandwich



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Beauty-Helfer: Gurkenscheiben haben einen straffenden und kühlenden Effekt für die Haut und machen sich gut als Gesichtsmaske.

*(Quelle: AMI, GfK-Haushaltspanel, Statistisches Bundesamt)

Vor wie auch hinter dem Weißwurstäquator

... machen sich diese drei heimischen Gemüse-Highlights bestens (und nicht nur!) zur Weißwurst. Eine Grenze, die etwa 100 Kilometer nördlich von München gezogen wird und natürlich eine nicht ganz ernstgemeinte Kulturgrenze ist. Die echte Münchner Weißwurst gibt es in der Regel nur unterhalb des Äquators. Diese wird traditionell nicht geschnitten, sondern nur gezuzelt, also aus der Pelle herausgesaugt. Eine echte Weißwurst besteht außerdem aus Kalbfleisch und darf das 12 Uhr Läuten der Kirchturmglöcke nicht hören. Das köstliche BVE0-Weißwurstsandwich sollte demzufolge unbedingt rechtzeitig am Vormittag genossen werden. Nicht fehlen darf natürlich der typische süße Senf. Hergestellt aus Senfkörnern, Honig oder Zucker wurde er erstmals 1854 zubereitet. Eine echte bayerische Delikatesse. Das eingelegte Radieschen-, Gurken- und Zwiebel-Gemüse schafft mit einer leichten Säure den passenden Gegensatz dazu.

Vitaminspeicher im Glas

Eingelegtes Gemüse ist entgegen seines Rufes keineswegs frei von Vitaminen und Mineralstoffen. Im Gegenteil: Das eingelegte Gemüse strahlt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Denn das Einlegen macht nicht nur die Radieschen, Gurken und Zwiebeln lange haltbar, sondern sorgt auch dafür, dass keine Vitamine verloren gehen. Teilweise steigt der Vitamin C Gehalt sogar noch. Eingelegtes Gemüse ist somit eine verlässliche Vitaminquelle und sorgt dafür, dass man sein Lieblingsgemüse auch außerhalb der Saison genießen kann. Ein weiterer Vorteil beim Einlegen: der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Welche Gewürze genutzt werden, bleibt ganz dem eigenen Geschmack überlassen. So entstehen immer neue Kreationen, die auch Wochen später noch aromatisch schmecken.

Sauer macht lecker

Es gibt verschiedene Arten, wie man Gemüse einlegen kann. Besonders bekannt ist die Variante des sauren Einlegens. Dazu wird das Gemüse kräftig gesalzen und dann in einem Essigsud eingelegt. Kocht man diesen zusätzlich zusammen mit dem Gemüse auf und setzt ihm Zucker bei, dann verlängert das die Haltbarkeit des Gemüses. Für diese Art des Einlegens eignen sich vor allem wasserreiche Sorten wie Radieschen, Zwiebeln oder Gurken. Beim Einlegen sollte immer darauf geachtet werden, dass die verwendeten Gläser sauber sind und heiß ausgespült wurden. Zudem muss das eingelegte Gemüse komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Anschließend die Gläser sofort verschließen.



© BVE0 / Frische Radieschen



© BVE0 / Verschiedene frische Zwiebeln



© BVE0 / Frische Gurken



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Salziges Vergnügen

Schon im Mittelalter nutzten die Menschen diese Art des Einlegens, um ihre Lebensmittel lange verwenden zu können. Und auch bei der Zubereitung des Weißwurst-Sandwiches wird auf diese traditionelle Art des Einlegens zurückgegriffen.

Weißwurst-Sandwich mit eingelegtem Gemüse und süßem Senf

2 Portionen, einfach, ca. 35 Minuten

Für 1 Glas mit 280 ml

Jeweils 100 g Radieschen oder Salatgurke oder rote Zwiebeln (oder eine Mischung)
75 ml Weißweinessig
75 ml Wasser
20 g Zucker
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfefferkörner
1/2 TL Senfkörner

Außerdem

2 Laugenbrötchen
4 Weißwürste
Süßer Senf

Zubereitung

Als erstes die Einmachgläser, Deckel und Gummiringe gründlich spülen und bereitstellen.

Das Gemüse ggf. schälen und in möglichst feine Scheiben schneiden oder hobeln. Auf die vorbereiteten Gläser aufteilen. Pfeffer- und Senfkörner dazugeben.

Anschließend Weißweinessig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen und köcheln lassen, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. In die Gläser mit dem Gemüse gießen und sofort die Deckel schließen.

Das eingelegte Gemüse braucht nur so lange ziehen, bis es komplett abgekühlt ist und kann dann schon gegessen werden. Unangebrochene Gläser halten sich problemlos mehrere Monate, wenn sauber gearbeitet wurde.

Für die Weißwürste einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Hitze danach reduzieren, sodass es nicht mehr sprudelt. Die Weißwürste hineingeben und für etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Würste anschließend der Länge nach anschneiden und die Haut abziehen. In die aufgeschnittenen Laugenbrötchen geben und mit Süßem Senf sowie



© Jessica Benczewski für BVE0 / Zutaten für Weißwurst-Sandwich



© Jessica Benczewski für BVE0 / Eingelegte Radieschen, Gurken und Zwiebeln



© Jessica Benczewski für BVE0 / Weißwurst-Sandwich



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

dem eingelegten Gemüse servieren. (Die Konstruktion ist übrigens stabiler, wenn man die Würstchen der Länge nach halbiert.)

Und am Ende heißt es wieder: „Nach der Wiesn ist vor der Wiesn!“

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 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.



© Jessica Benczewski für BVEO / Weißwurst-Sandwich

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