



## Pressemitteilung

### **Fettarm und gesund: Fünf Ideen, wie Sie Ihre Gäste mit Rohkost überraschen können**

**Berlin, 19. Juli 2016. Ob auf der Sommerparty im Garten, am Tisch mit der ganzen Familie oder beim Kindergeburtstag: Weil vegetarische und vegane Ernährung immer beliebter wird, erlebt die Rohkost derzeit ein Comeback. Es wird wieder geschält und geschnippelt – auch in deutschen Küchen. Dabei sorgen leckere Gurkenspaghetti oder feine Möhrenblüten für staunende Gesichter. Die BVEO hat fünf ungewöhnliche Rezept- und Deko-Ideen zusammengestellt.**

#### **1. Spaghetti aus Saisongemüse**

Wer auf Kohlenhydrate verzichten will, nicht aber auf das Gefühl, eine Spaghetti auf dem Löffel einzuwickeln, dreht heute Gemüse durch den Spiralschneider. Die Möglichkeiten der Zubereitung sind vielfältig: Für köstliche Gemüsespaghetti eignen sich besonders rohe Möhren, Zucchini und Salatgurken. Diese einfach mit einem Messer anspitzen, durch den Spiralschneider drehen, kurz in Salzwasser blanchieren und mit der Lieblingssoße servieren. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die leckeren Gemüsesorten auch einfach mit einem Messer oder Sparschäler in schmale Streifen schneiden.

#### **2. Pizza – aber bitte die gesunde Variante**

Viele hungrige Gäste lassen sich häufig mit einem schönen Blech Pizza glücklich machen – trotz des hohen Fettgehalts und vieler Kohlenhydrate. Warum also nicht einmal eine gesunde Variante anbieten? Die Zubereitung einer Rohkostpizza ist zwar etwas zeitintensiv, sorgt aber mit Sicherheit für staunende Gesichter. Ein Boden aus Buchweizen, der über Nacht einweichen muss, Leinsamen, Olivenöl und Kräutern wie Rosmarin und Thymian, sorgt für die Grundlage. „Getrocknet“ wird dieser bei rund 40 Grad im Ofen (etwa acht Stunden). Vor dem Servieren dann einfach mit frisch zubereiteter Tomatensoße bestreichen und mit roher, geschnittener Paprika, Champignon-Scheiben und saftig grünen Basilikumblättern belegen.

#### **3. Snacks auf die Hand: Salat im Glas und Rohkost-Spieße im Wirsingkohlkopf**

Es muss nicht immer die Rohkostplatte sein: Wer Fingerfood servieren möchte, für den bieten sich auch bunte Rohkostspieße an, die in einem dekorativen Wirsingkohlkopf stecken. Dafür einfach Karottenstücke, Gurkenscheiben und Radieschen in Form schnitzen und aufgespickt auf Holzspießen in den Wirsingkopf stecken. Ein leckerer Joghurtdip mit frischen Kräutern, wie Petersilie und Schnittlauch, wird dazu gereicht. Gut in der Hand liegt auch ein Rohkostsalat aus Möhren, Paprika, Gurke, Kohlrabi und Stangensellerie, der mit ein paar Haselnusscroutons im Glas serviert wird (siehe Rezept).



#### **4. Gurkenzug für den Kindergeburtstag**

Kinder für Gemüse zu begeistern, fällt vielen Eltern schwer. Rohkost kommt da gerade recht. Denn die lässt sich wunderbar verspielt anrichten. So bringt sie Kinder zum Strahlen und die Vitamine landen im Handumdrehen da, wo sie hin sollen. Eine besondere Überraschung, etwa auf einem Kindergeburtstag, ist der Gurkenzug. Dafür zwei Salatgurken der Länge nach durchschneiden. In gleich große Stücke teilen und mit einem Löffel aushöhlen. Das werden die Anhänger. Ein Randstück für die Lok übrig lassen. Radieschen und Möhren in Scheiben schneiden und mit Zahnstochern als Räder an den Anhängern und der Lok befestigen. Anschließend die Anhänger mit saftigen Cherry-Rispen Tomaten, Radieschen, Karotten- und Paprikastreifen befüllen. Verbunden werden die Einzelteile mit Holzspießen.

#### **5. Möhrenblüten, Gurkenmonde und Paprikasterne**

Wer noch auf der Suche nach einer bunten und essbaren Deko für ein Buffet oder den gedeckten Tisch ist, der muss nur die Ausstechformen aus der Weihnachtskiste holen. Denn Salatgurken und Paprika lassen sich mit Hilfe der Förmchen schnell und einfach in kleine runde Monde oder Sterne verwandeln. Für etwas mehr Sommer auf dem Tisch sorgen Blüten aus rohen Möhren. Dafür einfach längs der Möhre kleine, lange Kerben heraus schneiden. Je mehr Kerben, desto mehr Blütenblätter wird die Möhre später haben. Anschließend die Möhre in Scheiben schneiden und die Blüten locker verteilen. Ein echter Hingucker – und zudem lecker und gesund.

#### **Schon gewusst?**

- Salatgurken zählen Jahr für Jahr zu den meistgekauften Gemüsearten in Deutschland. Besonders häufig im Einkaufswagen landen sie im Monat Mai. Im Februar greifen die wenigsten Deutschen zu.\*
- Paprika ist aufgrund ihres süßen Geschmacks besonders bei jüngeren Konsumenten und Kindern beliebt. 2015 kaufte jeder Deutsche im Schnitt drei Kilogramm ein.\*
- Möhren gehören zu den ältesten heimischen Gemüsearten. Sie sind auch als Mohrrüben, Karotten, Gelbe Rüben oder in Süddeutschland als Rübli bekannt.
- Radieschen enthalten Senföl. Das sorgt nicht nur für das mehr oder minder scharfe Aroma, sondern hat auch eine gesundheitsfördernde und antibakterielle Wirkung. 85 Prozent der Radieschen auf dem deutschen Markt werden rund um Schifferstadt (Rheinland-Pfalz) geerntet.

\* Quelle: AMI (Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, 2016)

## Rezept-Tipp: Rohkostsalat mit Kräutern im Glas und Haselnuss-Croutons



### Zutaten für Haselnussbrot:

- 260g Dinkelvollkornmehl
- 260g Dinkelmehl 1050
- 30g Backmalz
- 20g Hefe in 1/8 L Wasser auflösen
- ¼ L Wasser
- 100g Haselnüsse
- 1 TL Honig
- 3 EL Haselnussöl
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 16g Meersalz

### Zubereitung:

Das Dinkelvollkornmehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde hineindrücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 1/8 l des lauwarmen Wassers, dem Honig und etwas Mehl vom Rand verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Nun Salz, Backmalz, Haselnussöl, Haselnüsse und Gewürze hinzugeben und mit dem restlichen Wasser zu einem Teig kneten. Nochmals 30 Minuten direkt in der Rührschüssel gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Brotteig nochmals durchkneten und im Anschluss den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und weitere 20-30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Bei 200 Grad Umluft für 35-40 Minuten in den Ofen schieben, eventuell mit Backpapier abdecken damit es nicht zu dunkel wird.

### Zutaten für den Salat:

- 1 großes Bügelglas (1 Liter)
- 1 Karotte in Scheiben gehobelt
- 1 große rote Paprika in Würfel
- ½ Gurke in Spagetti gehobelt
- 1 fein gehobelter Kohlrabi
- 1 Stange vom Stangesellerie, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige frischer Basilikum
- 1 Kressebox
- Saft von ½ Zitrone
- 6 EL Haselnussöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

Das Haselnussbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Haselnussöl rösten, auf einem Küchentuch abtropfen und auskühlen lassen.

Das Gemüse in die gewünschte Form schneiden oder hobeln. Alles an Gemüse in eine Schüssel geben. Kresse abschneiden, den Basilikum und Schnittlauch fein schneiden und zum Gemüse geben.

Für die Marinade den Zitronensaft mit dem Haselnussöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit Hilfe eines Schneebesens verquirlen und das Gemüse damit marinieren. Löffelweise in das Bügelglas füllen, die Croutons darauf verteilen und verschließen.

**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

Hannah Schnetter

Tel. 0221-56938-125

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>