



Pressemitteilung

Frische Kräuter: Frühlingsboten in der Küche

In der kalten Jahreszeit verleihen heimische Kräuter vielen Gerichten einen Vorgeschmack auf den Frühling. Beliebtestes Grün auf den Tellern der Deutschen ist die Petersilie. Knapp ein Drittel der Verbraucherausgaben für Küchenkräuter entfallen auf das Kraut*.

Berlin, 20. Februar 2013. Kräuter sind besonders aromatisch, wenn sie frisch auf den Tisch kommen. Am häufigsten landet Petersilie in den Körben der Verbraucher (28 Prozent), gefolgt von Basilikum (22 Prozent), Schnittlauch (13 Prozent), Dill (9 Prozent) und Kresse (5 Prozent). Beim Einkauf sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die Pflanzen keine vertrockneten Spitzen oder gelblichen Blätter aufweisen. Auch die richtige Aufbewahrung ist entscheidend. Kräuter im Bund immer in ein Glas mit Wasser stellen! Alternativ können sie nass in einem Frischhaltebeutel verpackt und in den Kühlschrank gelegt werden. Landen sie nicht sofort auf dem Teller oder im Kochtopf, empfiehlt es sich, die Gewürze zu trocknen.

Das Lieblingskraut der Deutschen: Petersilie

Ob als Zutat in Kräuterbutter, zu Kartoffeln oder in Salaten und Suppen: Petersilie ist ein echtes Universaltalent und passt zu fast jedem Gericht. Das süß-würzige Kraut stammt ursprünglich aus Südeuropa und besitzt eine große Bandbreite an Vitaminen. Glatte Petersilie ist etwas feiner und schmeckt zugleich aromatischer und milder als die krause Variante. Diese ist robuster und wird daher oft als Dekoration verwendet.

Mediterranes Flair: Basilikum

Basilikum besitzt einen milden Geschmack, der unverwechselbar ist. In der Küche wird das Kraut vor allem in Salaten und bei der Zubereitung von Nudelsoßen verwendet. Als Dekoration machen sich die samtigen Blätter besonders gut. Frischer Basilikum hat deutlich mehr Aroma als das getrocknete Gewürz. Daher sollte man ihn auch immer sparsam dosieren. Werden nicht alle Blätter sofort verbraucht, lassen sie sich problemlos mit etwas Olivenöl einfrieren.

Grüner Stängel mit scharfer Note: Schnittlauch

Schnittlauch gehört zur Familie der Lauchgewächse und hat einen angenehm milden Zwiebelgeschmack. Er sollte weder gekocht noch gedünstet, sondern nur roh verzehrt werden, da sonst seine Würzkraft verloren geht. Darüber hinaus gilt: Schnittlauch nie hacken. Lieber das Gewürz mit einer Schere oder einem scharfen Messer schneiden. So bleiben die ätherischen Öle in den Halmen erhalten. Tipp: Wenn Schnittlauch mit einem Gummi gebündelt wird, fällt er beim Schneiden nicht auseinander.

Das würzige Kraut: Dill

Dill blüht in Dolden und ist an seinem intensiven Geruch zu erkennen. Er besitzt einen bis zu einem Meter hohen Stängel und blaugrüne Blätter. Im Handel ist die Pflanze als Kraut erhältlich und kommt häufig als Zutat in Salaten, Quark und Joghurt sowie hellen

Fischsaucen zum Einsatz. Dabei wird es sowohl frisch als auch getrocknet verwendet.
Wichtig: Dill niemals hacken, sondern fein schneiden!

Herzhafter Genuss: Kresse

Das Kraut mit dem kräftig würzigen und etwas Rettich ähnlichen Geschmack ist das ganze Jahr über erhältlich. Seine Blätter werden in der Regel roh verzehrt und geben Salaten eine angenehm aromatische Note. Die Pflanze passt aber auch bestens zu Äpfeln und Eiergerichten wie beispielsweise Omelett. Grundsätzlich gilt: Kresse immer sparsam verwenden. Ihre Schärfe sollte andere Zutaten nicht übertönen, sondern erfrischend wirken.

Schon gewusst:

- Deutsche Verbraucher geben immer mehr Geld für Küchenkräuter aus. Von 2011 auf 2012 stiegen die Ausgaben um 10,4 Prozent.
- Ein Drittel der in Deutschland verzehrten Kräuter stammen aus heimischem Anbau.
- Die Ausgaben für Tiefkühlkräuter beliefen sich in den vergangenen Jahren auf ein Drittel des Volumens für frische Kräuter.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Kresse-Süppchen



Zubereitungszeit: 40 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

100 g Brunnenkresse
200 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Butter



2 EL Mehl
100 ml trockener Weißwein
ca. 800 ml Gemüsebrühe
50 g Crème fraîche
Salz
1 Spritzer Zitronensaft
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

1. Die Kresse abbrausen und gut abtropfen lassen. Einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen. Den Sellerie und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit dem Sellerie und dem Knoblauch in heißer Butter 1-2 Minuten farblos anschwitzen und mit dem Mehl bestäuben. Unterrühren und mit dem Weißwein sowie der Brühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.
2. Die Suppe von der Hitze nehmen, die Crème fraîche und die Kresse dazu geben und alles fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Brühe zugeben oder noch etwas einköcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Kresse garniert servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 834 kJ
Kilokalorien: 200 kcal
Kohlenhydrate: 10 g
Fett: 14 g
Eiweiß: 3,6 g
Broteinheiten: 0,5 BE
Cholesterin: 17 mg

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- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Sophie Christin Wanke
Tel. 0221-56938-109
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de