



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Genuss in Violett: rund, gesund und lecker

Im Herbst kommt wieder die Zeit der Pflaumen und Zwetschgen. Die dunkelroten Früchte sind nicht nur besonders lecker, sondern enthalten auch noch viele wertvolle Pflanzenstoffe. Einige davon geben ihnen die intensive Farbe.

Straelen, 20. August 2024

Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind von Natur aus vollgepackt mit vielen guten Zutaten: Vitamine und Mineralstoffe, dazu Ballaststoffe und die sekundären Pflanzenstoffe. Letztere sind es, die Obst und Gemüse den Geruch, Geschmack und die Farbe geben. In den Pflanzen übernehmen diese Stoffe vielfältige Aufgaben: Sie sollen Bestäuber anlocken, Schädlinge abwehren oder Schutz gegen Umwelteinflüsse bieten. Jetzt zum Ende des Sommers faszinieren uns vor allem die sekundären Pflanzenstoffe der Anthocyane, die für die satte tiefrote, violette oder sogar fast blaue Farbe vieler Produkte sorgen. Denn davon kommen gerade jede Menge frisch und regional in den Handel: Neben Pflaumen und Zwetschgen gehören zum Beispiel Kirschen, Brombeeren oder Heidelbeeren dazu; aber auch Rote Bete, Radicchio, Rotkohl oder Auberginen sind aus heimischem Anbau zu haben.

Anthocyane sollen auch auf unserem Speiseplan wichtige Funktionen übernehmen: So sagt man ihnen eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung nach. Zudem könnten sie ein strahlendes Aussehen unterstützen, weil sie die Haut vor vorzeitiger Alterung bewahren sollen. Dabei ist aber immer zu bedenken: Bei Obst und Gemüse zählt das Gesamtpaket – es ist also in der Regel nicht ein einzelner Inhaltsstoff der Grund, weshalb so ziemlich alle Ernährungsratgeber sie empfehlen. Sie machen auf ausgewogene Weise satt, versorgen den Körper mit wichtigen Bausteinen und bringen außerdem mit den sekundären Pflanzenstoffen ein zusätzliches Gesundheits-Plus mit.



Es gibt also 1000 gute Gründe, die Farben der Saison auf den Tisch zu bringen. Wie wäre es zum Beispiel mit diesem jahreszeitlichen Farbmenü: Die violette Speisefolge setzt zum Einstieg auf den Spätsommerklassiker Pflaume in einem erfrischenden, appetitanregenden Granita. Die Vorspeise kombiniert Brombeeren und Rote Bete zu einem raffinierten Carpaccio. Für das Hauptgericht kommt ein cremiges Bohnenpüree zusammen mit leicht bitterem Radicchio und süßen dunklen Trauben. Den Abschluss bilden leckere Blaubeer-Käseküchlein.

Spannende Farbmenüs kann man natürlich auch in anderen Farben zusammenstellen: ob Gelb, Rot oder Grün. Rezepte dafür gibt es auf der Seite der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegruende.de. Die Genussprofis der Initiative entwickelten vier Farbmenüs im Rahmen der Jahreskampagne „Shades of nature“. Sie zeigen, wie vielseitig, bunt und lecker frisches Obst und Gemüse sind.

Headline: 42 Zeichen, Subline: 223 Zeichen,

Fließtext: 33 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 2.438 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/unkk1dqj8c1c4kgrtpctk/PM24_TGG_Pflaumen.docx?rlkey=0cinxgow07nd33sy4ugbx28vc&dl=1



Bild 1: In blauvioletterm Obst und Gemüse sorgen Anthocyane für die Farbe.



Bild 2: Die runden Pflaumen und ihre länglicheren Verwandten, die Zwetschgen, haben jetzt Saison.

Bild 1–2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/8e0e9rqqdrmd93gg1yi1a/PM24_TGG_Pflaumen_B.zip?rlkey=hff1sxx3owduri5xvf9fa3svl&dl=1





Rezept 1: Pflaumen-Granita



Rezept 2: Rote-Bete-Carpaccio mit Brombeer-Dressing



Rezept 3: Gebratener Radicchio mit Bohnenpüree und Trauben



Rezept 4: Kleine Blaubeer-Käsekuchen

Rezept 1–4: © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/a1iegrwy5c7da4ceqqaka/PM24_TGG_Pflaumen_R.zip?rlkey=xdhphmx6kpwn5uodbo4ocovkq&dl=1



Pflaumen-Granita

Zutaten für 4 Gläser:

- 600 g reife Pflaumen
- 150 g Kristallzucker
- 1/2 EL Zitronensaft
- 2 EL Likör nach Wahl

Zubereitung:

Die Pflaumen waschen und entkernen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Masse anschließend in eine flache Form füllen und für mindestens 3-4 Stunden ins Eisfach geben.

Die Pflaumen-Masse zwischendurch immer wieder mit einer Gabel lockern. Die Granita vor dem Servieren leicht antauen lassen und anschließend mit einem Löffel oder einer Gabel aus der Form schaben, in Gläser füllen und sofort servieren.



Rote-Bete-Carpaccio mit Brombeer-Dressing

Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise):

- 250 g Brombeeren
- 500 g rote Bete (gegart)
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Blauschimmelkäse

Zubereitung:

Die Brombeeren waschen und die Hälfte davon zur Dekoration beiseitestellen. Die andere Hälfte zusammen mit dem Olivenöl und den Gewürzen fein pürieren. Zitronensaft und Honig dazu geben und gut verrühren.

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Das Brombeerdressing großzügig darauf verteilen. Die Teller mit den restlichen Brombeeren und dem zerkleinerten Blauschimmelkäse garnieren.



Gebratener Radicchio mit Bohnenpüree und Trauben

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Dosen weiße Bohnen
- 200 ml Gemüsefond
- eine Knoblauchzehe
- eine rote Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 150 ml Sahne
- vier Zweige Thymian
- 350 g Radicchio
- ein Spritzer Zitrone
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 400 g rote Trauben
- 20 g Butter
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Pankomehl
- 3 EL Butterschmalz

Zubereitung:

Die weißen Bohnen in ein Sieb gießen und waschen. Zwiebel und Knoblauch häuten, fein würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Bohnen und Thymian dazugeben. Alles unter Rühren für 10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Die Bohnenmasse mit Gemüsefond ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Sahne hinzugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Die gewaschenen und abgetupften Trauben hinzugeben und für 3 Minuten erwärmen. Den Radicchio in Scheiben schneiden, waschen und trocknen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio für eine Minute darin anschwitzen. Sofort beiseitestellen, damit dieser nicht bitter wird. Mit einem Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer weiteren Pfanne zerlassen, Pankomehl hinzugeben und goldbraun rösten. Das Bohnenpüree auf vorgewärmten Tellern verteilen. Den Radicchio und die Trauben darauf verteilen. Mit den Pankobröseln garnieren und genießen.



Kleine Blaubeer-Käsekuchen

Zutaten für 4 Personen (als Nachspeise):

- ein fertiger Mürbeteig aus dem Kühlregal
- kleine Tarte- oder Quicheformen (10 cm Durchmesser)
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 200 g Blaubeeren
- 2 EL Zucker
- 4 EL Milch
- 500 g Magerquark
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 40 g Speisestärke
- 3 Eier (Größe M)
- eine Handvoll Blaubeeren für die Dekoration

Zubereitung:

Die Blaubeeren waschen, mit 2 EL Zucker und 4 EL Milch fein pürieren. Den Backofen auf 170 Grad (Heißluft) vorheizen. Den Mürbeteig ausrollen, Kreise ausstechen und diese in die Tarteformen geben. Den Rand der Backformen ebenfalls mit Teig auskleiden, damit die Füllung später nicht herausfließt. Die Formen auf ein Backblech setzen, mit Backpapier abdecken und mit Hülsenfrüchten bedeckt 6-7 Minuten blindbacken.

Für die Füllung Magerquark, Zucker und Vanillezucker zu einer glatten Masse rühren. Die Speisestärke und die pürierten Blaubeeren unterrühren, bis die Masse glatt ist. Nun die Eier hinzufügen und nur so lange rühren, bis sich alles gut verbunden hat.

Die Blaubeermasse auf den vorgebackenen Teiglingen verteilen. Die Masse dabei nicht ganz bis zum oberen Rand füllen. Die Käsekuchen noch einmal für 10-15 Minuten backen. Anschließend mit der Stäbchenprobe prüfen, ob die Kuchen durchgebacken sind.

Die Küchlein nach dem Backen vollständig auskühlen lassen und vor dem Servieren mit frischen Blaubeeren garnieren. Wer mag, kann die Küchlein auch lauwarm servieren. Dann sind sie allerdings nicht so fest.



Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

