



der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Das ist bitter – und schmeckt richtig gut

Viele Gemüse- und Obst-Sorten enthalten Bitterstoffe. Das mögen nicht alle. Wer sich trotzdem darauf einlässt, wird mit köstlichen Geschmackserlebnissen belohnt.

Straelen, 9. Januar 2025

Genuss braucht vor allem eines: Vielfalt! Wer seinen Speiseplan mit ganz vielen unterschiedlichen Lebensmitteln bestückt, isst nicht nur abwechslungsreicher, sondern oft auch gesünder. Denn hinter den diversen Geschmacksrichtungen und Texturen stecken immer auch viele unterschiedliche Inhaltsstoffe. Und die kann unser Körper bestens gebrauchen. Die Natur tischt uns zum Glück ein beeindruckendes Spektrum an Aromen auf: Von süß bis salzig, von sauer bis umami haben sie alle ihre Fans. Nur eine Geschmacksrichtung fristet zu Unrecht ein Nischendasein – und das ist bitter!

Bitterstoffe stecken in verschiedenen Gemüsesorten wie Chicorée, Rosenkohl oder Grünkohl. Mögen sie auch in ihren Nuancen unterschiedlich schmecken, so haben sie doch vieles gemein: Sie sind köstlich und gesund in einem und bringen mit ihren herben Aromen einzigartige Komplexität in die Küche. Die Kunst liegt in der Balance von bitterem Gemüse mit süßen, würzigen oder säuerlichen Zutaten. 1000 gute Gründe, mal neue Kombinationen auszuprobieren: So harmoniert Chicorée als knackiger Salat hervorragend mit Walnüssen und Granatapfelkernen sowie einer leichten Honig-Senf-Vinaigrette.

Menschen, die Bitteres eher meiden, lassen sich oft durch solche Rezepte überzeugen: Der Mix mit vertrauten Aromen kann Wunder wirken. Rosenkohl entfaltet beim Rösten zum Beispiel eine natürliche Süße, die sich mit gutem



Olivenöl und einem Hauch Honig noch verstärken lässt und ihn zu einem perfekten Begleiter für Pasta macht. Grünkohl kann selbst eingefleischte Skeptiker als Bestandteil einer cremigen Suppe mit Karotten und Kartoffeln überzeugen. Auch die richtigen Gewürze leisten einen Beitrag zum besonderen Geschmackserlebnis: Knoblauch, Kümmel oder Muskat runden den Geschmack eines Gerichts ab, ohne den Charakter des verwendeten Gemüses zu überlagern.

Neben dem Genuss versprechen Bitterstoffe auch vielfältige positive Wirkungen auf die Gesundheit. So wird ihnen eine Förderung der Verdauung nachgesagt. Zudem sollen sie zur Regulierung von Appetit und Blutzuckerspiegel beitragen. Bitter als Geschmacksrichtung mit auf den Speiseplan zu nehmen, lohnt sich also auch fürs Wohlbefinden. Einen hervorragenden Einstieg in eine eher gemäßigt bittere Geschmackswelt bietet Mangold. Seine Blätter sind mild, während seine Stiele leicht bitter daherkommen. Das macht ihn zu einem vielseitig verwendbaren Gemüse, das ebenso in herzhaften Quiches schmeckt wie in asiatischen Gerichten oder als Bestandteil gesunder Smoothies. Wie Mangold ist auch Spinat ein hervorragender Startpunkt für eine Entdeckungsreise durch die Welt der vielfältigen Bitterstoffe. Zusammen mit Karotten und Lauch eignet er sich zum Beispiel bestens als Zutat in einem köstlichen Strudel.

Ob Chicorée, unterschiedliche Kohlsorten oder milder Spinat: jede Menge Inspiration für vielfältige Geschmackserlebnisse finden sich in der Ideenküche der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegruende.de. Saisonale Rezepte auf der Website werden ergänzt durch neue Kreationen angesagter Food Blogs auf den Social-Media-Kanälen der Initiative. Auf Instagram und Facebook gibt es gerade zum Jahresbeginn noch mal eine „Extraportion“ aus der köstlichen Gemüseküche zu entdecken.

Headline: 41 Zeichen, Subline: 161 Zeichen,

Fließtext: 44 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.226 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/o028gn7oyea6ppzogctej/PM25_TGG_Bitter.docx?rlkey=180p6swxipz8a83cyhs1mrgwh&dl=1





Bild 1: Frischer Rosenkohl schmeckt köstlich aus dem Ofen ...



Bild 2: ... und passt dann hervorragend zur Pasta.



Bild 3: Spinat kombiniert mit Möhren und Lauch ...



Bild 4: ... ergeben zusammen einen herrlichen Spinat-Karotten-Strudel.

Bild 1-4: © Hey Foodsister/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/rxffkyw3ifxfb4npntlxq/PM25_TGG_Bitter_B.zip?rlkey=xw8effnoas3j496fytriklm19&dl=1



Pasta mit geröstetem Rosenkohl

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 unbehandelte Bio-Zitrone
- 1 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 35 g Parmesan
- 1/4 Chilischote (optional, je nach gewünschtem Schärfegrad)
- 180 g Orecchiette-Pasta
- 15 g Butter
- 3 Stiele Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in eine Auflaufform geben.

Von der Zitrone ca. 1 TL Schale abreiben. Mit dem Balsamico-Essig, Olivenöl und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Rosenkohl geben.

Die Hälfte des Parmesans fein reiben und die Chilischote in Scheiben schneiden. Beides mit dem Rosenkohl vermengen, diesen dann im Ofen ca. 20 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, abgießen und dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Sobald der Rosenkohl fertig ist, die Nudeln, Butter, restlichen Parmesan, Petersilie und etwas Kochwasser ebenfalls in die Auflaufform geben. Gründlich durchmischen, dann mit etwas Parmesan und Pfeffer servieren.



Spinat-Karotten-Strudel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stange Lauch
- 300 g Karotten
- 2 EL Butter
- 150 g Babyspinat
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 1/2 TL Senf
- 150 g Schmand
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 Rolle Blätterteig
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Lauch in Ringe und die Karotten in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Karotten zugeben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten andünsten. Den Spinat waschen und verlesen, zum Gemüse geben und mitdünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilie fein hacken und mit Schmand und Senf unter das Gemüse rühren. Den Blätterteig entrollen und das Gemüse als mittigen Streifen der Länge nach darauf verteilen.

Milch und Ei verquirlen. Die Ränder des Blätterteigs mit Ei bepinseln. Dann die kurzen Seiten einklappen und den Strudel von der langen Seite her aufrollen. Mit der offenen Seite nach unten auf ein Backblech setzen. Mit dem restlichen verquirlten Ei bepinseln und die Oberseite mit einem Messer einige Male einritzen. Den Strudel im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit Salat und Kräuterquark servieren.



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!

