

Pressemitteilung vom 19. Oktober 2015

Märchenhafte Rezeptideen zur Eröffnung der Wintergemüsesaison

Wintergemüse verzaubert

München – Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, beginnt sie, die Wintergemüse-Saison. Zu ihrer Eröffnung laden das Kompetenzzentrum für Ernährung, die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband, die Markthallen München, der Deutsche Landwirtschaftsverlag sowie das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten auf den Münchner Viktualienmarkt. Am Freitag, 30. Oktober und Samstag, 31. Oktober dreht sich am Liesl-Karlstadt-Brunnen alles rund um das Gemüse der kalten Jahreszeit. Die Besucher dürfen sich auf Kostproben, spannende Infos der Ernährungsfachfrauen und die neue Rezeptbroschüre mit märchenhaften Rezeptideen freuen, die die Besucher dort kostenlos erhalten. Ob bei Aschenputtel, dem Kartoffelkönig oder Rapunzel, in vielen Märchen spielt Gemüse eine Rolle. Linsenpflanzlerl mit Ofengemüse, Sauerkrautbrot oder Schneewittchen-Salat sind nur einige Gaumenkitzler. Auch royaler Besuch hat sich angekündigt: Die bayerische Kartoffelkönigin wird an beiden Tagen vor Ort sein und am Samstag Märchen vorlesen.

Was ist geplant?

Interessierte bekommen am Freitag, 30. Oktober von 10 bis 18 Uhr und am Samstag, 31. Oktober von 9 bis 18 Uhr Informationen und Rezepte rund ums Wintergemüse. Staatsminister Helmut Brunner und Landesbäuerin Anneliese Göller werden die Veranstaltung am Freitag um 10:30 Uhr gemeinsam eröffnen. Für die Kinder wird die bayerische Kartoffelkönigin am Samstag um 11, 12 und 13 Uhr Märchen vorlesen.

Ein besonderes Schmankerl gibt es an beiden Tagen: Das Wirtshaus „Der Pschorr“ stellt einen Eintopf mit Wintergemüse zur Verfügung, der zu Gunsten der Klinikclowns verkauft wird.

Besucher, die gerne noch mehr Rezepte ausprobieren möchten, können an beiden Tagen Kochbücher aller Art am Stand des Deutschen Landwirtschaftsverlags erwerben.

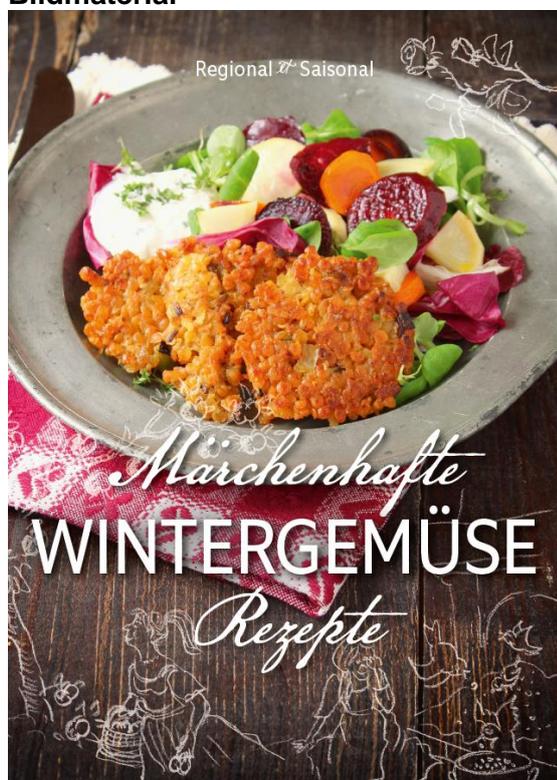
Was ist das Besondere an Wintergemüse?

Im Vergleich zu Tomate und Kopfsalat vertragen Wintergemüse kühle Temperaturen. Bei einigen wie z. B. bei Rosenkohl oder Grünkohl sind sogar Minusgrade notwendig, damit sie ihren charakteristischen Geschmack voll entfalten. Ein weiterer Vorteil: Sellerie, Schwarzwurzel und Steckrübe sind lagerfähiges Gemüse. An einem dunklen, kühlen Ort halten sie sich sogar über Monate. Selbst wenn der Winter Einzug hält, müssen wir also nicht auf heimisches Gemüse verzichten.

Wintergemüse hat es in sich

Die Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen in Gemüse ist einzigartig. Nahrungsergänzungsmittel können in der Schublade bleiben. Kohlsorten wie Weißkraut liefern viel Vitamin C, das gerade während der kalten Jahreszeit besonders gefragt ist, um die eigene Immunabwehr zu stärken. Rote Bete beeindruckt mit dem hohen Gehalt an Eisen, das für eine optimale Blutgerinnung und den Sauerstofftransport im Blut sorgt. Rosenkohl enthält neben viel Vitamin C und Folsäure auch reichlich Ballaststoffe. Zur Deckung des täglichen Bedarfs an Ballaststoffen, ist Gemüse eine ideale Quelle, halten doch diese Faserstoffe Darm und Verdauung in Schwung.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Märchenhafte Rezeptideen

Bildquelle: Die Hauswirtschafterei

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Karoline Kohler

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Hofer Str. 20
95326 Kulmbach
Tel.: 09221-40782-33
Fax: 09221-40782-99
Mail: Karoline.Kohler@KErn.bayern.de

Juliane Singer

Bayerischer Bauernverband
Max-Joseph-Str. 9
80333 München
Tel.: 089-55873-158
Fax: 089-55873-510
Mail: Juliane.Singer@BayerischerBauernverband.de