



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Friskick fürs Frühjahr

Die Tage werden wieder länger und die Sonne gewinnt an Kraft. Höchste Zeit, die Wintersaison zu verabschieden und sich mit jeder Menge Power fürs Frühjahr zu versorgen.

Straelen, 11. März 2025

Es wird Zeit, dass der Winter zu Ende geht und dem Frühling Platz macht. Nach einer gefühlt ewig langen kalten Jahreszeit tut es gut, den Neuanfang in der Natur mit richtig viel Kraft zu begleiten. Und da kommt ein Duo ins Spiel, das dafür bestens geeignet ist: Ingwer und Zitrone. Sie bringen alles mit, was der Körper jetzt gerade gut gebrauchen kann – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, ätherische Öle und unzählige weitere gesunde Inhaltsstoffe. 1000 gute Gründe, sich die beiden mal genauer anzusehen.

Seinen Ursprung hat Ingwer in Asien. Dort wird die Wurzel mit der leichten Schärfe seit Jahrhunderten als Gewürz und Heilmittel geschätzt. Nach Europa kam er auf den Routen arabischer Händler bereits in der Antike. Seine heilende Wirkung sorgte dafür, dass er in Deutschland erst einmal nur in Apotheken verkauft wurde, bevor man seine kulinarischen Vorzüge entdeckte. Heute findet man Ingwer in jedem gut sortierten Supermarkt, aber noch lange nicht jeder mag seinen Geschmack. Ernährungsprofis raten Einsteigern deshalb, sich langsam an dieses spezielle Aroma heranzutasten. Hat man sich einmal daran gewöhnt, mag man Ingwer in der Küche nicht mehr missen.

Zitronen kennt man durch ihren sauer-spritzigen Geschmack, der erfrischend und belebend ist. Die Redewendung „sauer macht lustig“ könnte sich darauf zurückführen lassen. Durch die Säure produziert der Körper mehr Speichel und Verdauungssaft – was uns wiederum munter werden lässt. Die Herkunft der



Zitronen würden viele sicherlich im Mittelmeerraum verorten. Schon Goethe beschrieb in einem Gedicht seine Sehnsucht nach der Landschaft Italiens mit dem Satz „Kennst du das Land, wo die Zitronen blüh'n?". Allerdings sind Zitronen dort erst seit dem Mittelalter zu Hause, ihren Ursprung haben sie in Indien und China.

Aber zurück ins Hier und Jetzt. Ingwer und Zitronen sind ideal, wenn es darum geht, unseren Stoffwechsel anzukurbeln und dem Immunsystem einen Frischekick zu geben. Wenn's kalt ist, erfüllen Ingwertee und heiße Zitrone diese Funktion perfekt. Zum Frühlingsstart kommt der kalte Ingwer-Zitrone-Shot allerdings deutlich besser an. Dazu braucht man vier Zitronen und ungefähr 80 Gramm Ingwer. Die Zitronen presst man aus, gibt den geschälten Ingwer in den Saft und püriert das Ganze. Schon 50 Milliliter bringen richtig Power. Wem das zu sauer ist, fügt Ahornsirup nach Geschmack hinzu. Oder steigt auf eine Kuchenvariante mit Ingwer und Zitrone um.

Hervorragend eignen sich die beiden Powerfoods für alle Gerichte mit frischen Zutaten. In der asiatischen und orientalischen Küche werden sie vielfältig verwendet, aber auch hierzulande findet man sie in unzähligen Rezepten – ob in einer köstlichen Apfel-Möhren-Konfitüre oder für Low-Carb-Fans in Blumenkohlreis mit Räuchertofu. Lust auf noch mehr Power? Dann lohnt sich ein Blick in die Ideenküche der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“. Hier haben Ernährungsprofis und Foodblogger noch viel mehr Ideen rund um Ingwer, Zitrone und weitere natürliche Superfoods zusammengestellt. Welche kulinarischen Genüsse der Frühling sonst noch so bereithält, erfährt man auch auf den Facebook- und Instagram-Accounts der Initiative.

Headline: 25 Zeichen, Subline: 168 Zeichen,

Fließtext: 43 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.179 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/h2a0pg5phqctuh1njgm5i/PM25_TGG_ZitroneIngwer.docx?rlkey=q1hjswignj0ahb0o9mx6vl122&dl=1





Bild 1: Zitrone und Ingwer: das Dreamteam für einen frischen Start in den Frühling.



Bild 2: Shots mit Zitrone und Ingwer sorgen für jede Menge Power.



Bild 3: Der Shot als Kuchen – das sind Ingwer-Zitronen-Blondies.



Bild 4: Blumenkohlreis mit Räuchertofu und duftigem Zitronen-Ingwer-Aroma

Bild 1+3: © Heyfoodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

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

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/8uasxtnn3ph0nka4x7ytx/PM25_TGG_ZitroneIngwer_B1-4.zip?rlkey=h3ygnqtekp0f0jomfmiqg9jb7&dl=1



Ingwer-Zitronen-Blondies

Zutaten

... für den Kuchen:

- 1 Bio-Zitrone
- 2-3 cm frischer Ingwer (ca. 10-15 g)
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 g Butter
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

... für den Guss:

- 100 g Puderzucker
- 1/2 cm frischer Ingwer
- 1-2 EL Zitronensaft
- frischer Thymian oder Rosmarin

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (20 x 25 cm) mit Backpapier auslegen.

Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Ingwer fein reiben. Zitronenabrieb und geriebenen Ingwer mit Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit den Fingern gründlich einmassieren. So kann das Zitronenaroma sich besonders gut entfalten. Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen, zum Zucker geben und verquirlen. Dann Eier und Zitronensaft einrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, auf die Masse sieben und unterheben. Teig in die vorbereitete Form geben, ca. 17 Minuten backen. Die Schnitten nicht zu lange backen, die Oberfläche sollte noch nicht zu bräunen beginnen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Guss Ingwer fein reiben, mit Puderzucker und Zitronensaft glattrühren. Auf den Kuchen geben, in Stücke schneiden und mit frischem Thymian oder Rosmarin verzieren.



Blumenkohlreis mit Räuchertofu

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz

Zutaten für den marinierten Räuchertofu:

- 200 g Räuchertofu
- 200 g Curry-Mango-Tofu
- 3 EL Soja Sauce
- 1 EL Hoisin Sauce
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 EL Wasser
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- etwas frischen Pfeffer
- Sesam

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen und anschließend in Röschen schneiden. Die Röschen können auch etwas größer geschnitten werden. Nun die Röschen mithilfe einer Reibe in reiskorngroße Stücke raspeln.

Die Lauchzwiebeln waschen und das Grüne in dünne Ringe schneiden. Das Weiße der Lauchzwiebeln fein hacken. Kokosöl in einer Pfanne langsam erhitzen, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in der Pfanne leicht anschwitzen.



Das Weiße der Zwiebeln sowie den Blumenkohlreis in die Pfanne geben und ca. 6-7 Minuten braten. Währenddessen den Koriander und die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Bevor der Blumenkohlreis serviert wird, die Kräuter und den Saft der Zitrone untermengen und mit etwas Salz würzen.

Für den Räuchertofu die Soja Sauce mit der Hoisin Sauce, Tomatenketchup, Wasser, Ingwer- und Knoblauchpulver verrühren, bis sich alles gleichmäßig gemischt hat.

Nun den Tofu in 5 x 5 cm große Stücke schneiden. Diesen mit der Marinade zusammen in eine große Schüssel geben, miteinander verrühren und für mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Danach das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel auf einen Spieß stecken und im Sonnenblumenöl braten, bis der Tofu rundum knusprig ist.

Zum Schluss den Tofuspieß mit Blumenkohlreis anrichten und mit Sesam bestreut 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.1000gutegruende.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!

