



Begrüßen Sie den Frühling mit Artischocken, Spargel und Radieschen und einer abfallfreien Küche, wie vom Programm "I Love Fruit & Veg from Europe" empfohlen.

Gemüse der Saison sind natürlich und nährhaft, und aus den Resten, die wir normalerweise wegwerfen, lassen sich gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten.

Berlin, 3. März 2025 - Artischocken, Spargel und Radieschen bringen die Aromen des Frühlings auf den Tisch. Das internationale Programm "**I Love Fruit & Veg from Europe**" wirbt für ihren Verzehr und will die Zero-Waste-Küche wieder einführen, bei der nichts weggeworfen wird und aus Resten hervorragende Gerichte entstehen. Zum einen die **Artischocke**, die schon bei den Ägyptern bekannt und in ganz Europa wegen ihrer diätetischen und phytotherapeutischen Eigenschaften beliebt war. **In der Küche** können wir die äußeren Blätter der Artischocken, die normalerweise weggeworfen werden, als Beilage verwenden. Einfach dämpfen oder blanchieren, mit zerlassener Butter oder Mayonnaise würzen; oder Feta-Käse, schwarze Oliven und Oregano dazugeben und eine neue Version eines griechischen Salats zubereiten. Nun zum **Spargel**: Ob grün, weiß oder violett - er ist köstlich und gesund. Seine Geschichte reicht bis in die Antike zurück, wo er bereits in prähistorischen Zeiten gegessen wurde, dann von den Ägyptern. Die Griechen konsumierten ihn wegen seiner **aphrodisierenden Eigenschaften**, die **Römer** hielten ihn für ein **wirksames Verhütungsmittel**. **In der Küche** gibt es eine Möglichkeit, Spargel abfallfrei zu verwenden: **Werfen Sie die Stangen nicht weg!** Putzen Sie sie gut, halbieren Sie sie der Länge nach, **panieren und braten Sie sie**; oder verwenden Sie sie zum **Würzen einer Brühe** - sie enthalten Mineralsalze und geben einen fantastischen Spargelgeschmack ab. Sie eignen sich auch **hervorragend für Suppen**: Die Stangen mit etwas Zwiebel, Karotte und Sellerie anbraten; eine gewürfelte Kartoffel und eine Prise Salz dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit heißem Wasser bedecken.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Kochen, bis sie weich sind, einen Esslöffel Parmesan und etwas Sahne dazugeben - fertig ist eine köstliche Suppe.

Und schließlich **Radieschen** mit ihrem charakteristischen, **scharfen Geschmack**. Die Ägypter kannten sie schon zur Zeit des Baus der Pyramiden und aßen sie zusammen mit Knoblauch. Auch die Griechen und Römer schätzten sie als Heilmittel zur Linderung von Husten und zur Förderung der Verdauung. **Zurück in die Küche** und ein schnelles, abfallfreies Rezept für ein frisches **Radieschenpesto** aus Radieschenblättern, Feta-Käse und Pfeffer. Waschen Sie die Blätter und Radieschen, geben Sie sie zusammen mit Feta-Stückchen und etwas Pfeffer in einen Mixer und pürieren Sie sie zu einer samtigen Creme. Ein leichtes und gesundes Pesto zum Anrichten von Salaten oder zum Bestreichen von Croutons zum Aperitif.



Erfahren Sie mehr: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/de/>

Folgen Sie uns auf:

<https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeGermany/>

<https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.de/>



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





<https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropeger259>

Medienkontakt: press@mbconsultingsrl.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

