

Was zum Kohl ist das nun wieder? Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl & Co. das „Super“gemüse für den Winter

Kohl ist ein Allrounder mit unendlich viel Potential für eine leichte und gesunde Küche.

Berlin, 29. Januar 2018. – Vom schlichten Wintergemüse zum hippen Superfood: Lange Zeit schlummerte Kohl – stigmatisiert als „Arme-Leute-Essen“ – tief verborgen in den Köpfen der Kulinariker. Jetzt ist er wieder da – und das gleich als Superfood. Denn neben dem Geschmack sind es vor allem die Nährstoffe, die dem knackfrischen Wintergemüse zur neuen Popularität verhelfen. Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Chinakohl, Spitzkohl & Co. – sie alle punkten mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen wie Kalzium oder Kalium, Spurenelementen wie Eisen und reichlich Ballaststoffen. Während Vitamine und Kalzium Immunsystem und Knochen stärken und Kalium für den Kommunikationsfluss zwischen den Nervenzellen wichtig ist, wird Eisen für die Bildung der roten Blutkörperchen benötigt. Die heimischen Gaumenschmeichler helfen uns also fit und vital durch den Winter zu kommen. Im Vergleich zu manch exotischem Superfood sind sie zudem eine klimafreundliche Alternative und richtig günstig...!

Das Comeback der heimischen Winter-Stars

Schon länger erlebt Grünkohl (viel Kalzium, Eisen, Vitamin C, Ballaststoffe) eine regelrechte Renaissance. Und auch Rosenkohl, Rotkohl und Wirsing haben nicht zuletzt dank ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes neue Fans gewonnen. Doch auch Spitzkohl, Chinakohl und etliche andere Sorten ziehen jetzt nach und verlieren mehr und mehr von ihrem angestaubten Image. Denn wer glaubt, dass Kohl langweilig ist, hat noch keinen [Spitzkohl-Kerbelwurzel-Eintopf](#) gegessen, [gerösteten Rosenkohl mit Granatapfel und Pekannüssen](#) genossen oder noch nie [Chinakohl-Rösti mit Roter Bete](#) probiert. Auch die asiatische Küche liebt Kohlgemüse. So ist zum Beispiel der ursprünglich aus China stammende Pak Choi hierzulande längst mehr als ein Geheimtipp. Und als echtes kulinarisches Highlight gilt das koreanische [Kimchi](#) aus fermentiertem Chinakohl – gewissermaßen das exotische Pendant zu Sauerkraut.

Super und von hier!

Die zunehmende Beliebtheit von Kohl zeigt sich vor allem beim Verbrauch. Insgesamt wurden im letzten Jahr 336.924 Tonnen Kohlgemüse in Deutschland verspeist – gegenüber 310.621 Tonnen in 2016. Ganz vorn im Beliebtheitsranking liegt bei den Verbrauchern feines Kohlgemüse wie Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi oder Romanesco (179.163 Tonnen/2017

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVEO/ Grünkohlchips selber machen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

vs. 162.457 Tonnen/2016). Erst danach folgt der klassische Kopfkohl, wie Weiß-, Spitz-, Rotkohl oder Wirsing, von denen im letzten Jahr 101.208 Tonnen (95.942 Tonnen/2016) verzehrt wurden. Damit hat jeder Deutsche 2017 insgesamt 4 kg Kohl verspeist (3,8 kg/2016).*

Die „Top 10“ der Kohlparade 2017 / anhand des Pro-Kopf-Verbrauchs*:

1. Blumenkohl (1,01 kg)
2. Broccoli (0,6 kg)
3. Weißkohl (0,56 kg)
4. Kohlrabi (0,55 kg)
5. Rosenkohl (0,32 kg)
6. Spitzkohl (0,25 kg)
7. Chinakohl (0,25 kg)
8. Wirsing (0,23 kg)
9. Rotkohl (0,20 kg)
10. Grünkohl (0,03 kg)

*AMI Analyse auf Basis GfK-Haushaltspanels



© BVE0/Frischer Grünkohl



© BVE0/Frischer Rotkohl



© BVE0/Frischer Rosenkohl

Wissenswertes zum heimischen Superfood

Power: Unter Superfoods versteht man Lebensmittel, die Nähr-, Wirk- und Vitalstoffe in großer Menge enthalten und denen deshalb gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden. Ein Umstand, der in unterschiedlicher Form auf alle Kohlsorten zutrifft. Denn sie strotzen nur so vor wertvollen Vitaminen und den vielfältigsten Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Dazu kommt, dass Kohl ein relativ figurfreundliches Lebensmittel ist.

Sorten: Die Liste der Kohlsorten, die hierzulande wachsen, ist ziemlich lang und in Optik und Geschmack sehr verschieden. Umso erstaunlicher, dass die vielen verschiedenen Sorten alle auf einen einzigen Urahn zurückgehen – den Wildkohl (*Brassica oleracea*). Den findet man hier übrigens noch immer, allerdings gut versteckt, weit draußen in den Felsklippen Helgolands. Und wegen seines ungewöhnlichen Standortes wird er auch genauso genannt: Klippenkohl.

Geschichte: Die Erfolgsgeschichte des Kohls ist aber beinahe ebenso lang wie die Liste der Kohlsorten. Denn bereits die alten Griechen setzten auf die Heilkraft des Kohls. Für Pythagoras zum Beispiel war die Kohlpflanze ein Allheilmittel, Aristoteles aß Kohl, wenn er zu viel getrunken hatte und noch bis ins 19. Jahrhundert legten Heilkundige Kohlblätter auf Wunden und kurierten Magen- und Darmerkrankungen mit Kohlsaft.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Vielseitigkeit: Kohl ist nicht nur frisch ein Genuss. Auch auf eine der vielen Arten haltbar gemacht, ist er eine Delikatesse. Durch Milchsäuregärung bzw. Fermentierung wird beispielsweise Weißkohl zum bekannten Sauerkraut. Aber auch andere Kohlsorten wie Rotkohl oder Blumenkohl sind für diese Form des Einlegens geeignet. Grünkohl, Rotkohl und Rosenkohl lassen sich dagegen bestens einfrieren.

Tipp: Sauerkraut oder Kimchi lassen sich relativ einfach auch zu Hause herstellen. Besonders wichtig ist dabei, dass die Gärung unter Luftabschluss stattfindet, das Gemüse also mit Flüssigkeit bedeckt und das Gefäß gut verschlossen ist. Beim Einfrieren sollte das Gemüse vorher geputzt und kurz blanchiert, d.h. kurz in heißes Wasser getaucht werden.

Kimchi selber machen

Fermentierung ist alles andere als ein neuer Food-Trend. Genaugenommen ist es die älteste, natürliche Konservierungstechnik der Welt. Und fermentierte Lebensmittel sind nicht nur lange haltbar, sondern zudem sehr gesund – das gilt auch für Kimchi. Die BVEO zeigt Ihnen, wie einfach es ist aus einem Kopf Chinakohl ein köstliches Trendgericht selber zu machen.

Homemade Korean Kimchi ganz easy!

6 Portionen / 3 Tage

Zutaten

- 1 großer Chinakohl (gut 1 kg)
- ca. 100 g Salz
- 2 TL Reismehl oder Stärkemehl
- 2 TL brauner Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)
- 8 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g frischer Ingwer
- 30 ml Fischsauce
- 30 g Paprika edelsüß
- 30 g rote, koreanische Chili-Flocken (sind etwas milder)
- wer mehr Gemüse im Kimchi mag, nimmt zusätzlich: 1-2 Möhren oder kleine Rettiche (geschält und in feine Stifte geschnitten)

Zubereitung

1. Den Chinakohl putzen, entkernen und in mundgerechte Stücke schnei-



© BVEO/Frischer Chinakohl



© BVEO/Kimchi selber machen



© BVEO/Kimchi selber machen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

den. Danach gründlich waschen, in einem Sieb abtropfen lassen bzw. trockenschütteln, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und verrühren.

2. Über Nacht, mit einem Küchentuch abgedeckt, ziehen lassen und alle paar Stunden wenden, damit alle Stücke gut durchgesalzen sind und genügend Wasser ziehen. Danach gründlich waschen und zum Abtropfen in ein Sieb oder kurz in eine Trockenschleuder geben.

3. Marinade: Reismehl mit kaltem Wasser anrühren und kurz aufkochen, bis es sämig ist, dann den Zucker darin auflösen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer reiben oder sehr fein hacken und zusammen mit der Fischsauce, Chili-Flocken und Paprikapulver in die Marinade rühren. Anschließend die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Möhren und Zwiebeln dazugeben und die pastenartige Marinade über den Kohl verteilen. Alles gut mit den Händen durchmischen, sodass der Kohl überall mit der Marinade bedeckt ist. Einweghandschuhe sind dabei empfehlenswert!

4. Anschließend die Kohlmischung in Gläser füllen und gut andrücken. Unbedingt darauf achten, dass sich dabei keine Luftlöcher bilden und die Marinade das Gemüse komplett bedeckt. Außerdem ist es wichtig, dass das Glas nicht randvoll gefüllt wird, denn beim Fermentieren dehnt sich der Inhalt mit der Zeit aus...!

5. Das geschlossene Gefäß ca. drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Wichtig: Wenn ein Bügelglas verwendet wird, einmal täglich kurz den Bügel öffnen, um Gärgase entweichen zu lassen. Nach zwei bis drei Tagen, wenn der Fermentierungsprozess abgeschlossen ist, kann das Kimchi gegessen und in den Kühlschrank gestellt werden. Dort hält es sich zwei bis drei Monate.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO



© BVEO/Kimchi in Gläsern fermentieren lassen



© BVEO/Selbstgemachtes Kimchi



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 – 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de