

Grünkohl – Powergemüse des Winters

Der Winteranfang markiert nicht nur einen jahreszeitlichen Wendepunkt, sondern auch den Beginn der Grünkohlzeit. Denn Grünkohl gehört zur kalten Jahreszeit wie dicke Jacken und Frost. Alles andere als frostig ist dagegen, was sich daraus zaubern lässt. So zum Beispiel Knusper-Grünkohl in einer winterlichen Power-Bowl!

Berlin, 11. Dezember 2019. Wenn sich das meiste, heimische Gemüse aus der Erntesaison verabschiedet, läuft er erst so richtig zur Hochform auf: Grünkohl – das Gemüse mit den vielen Pseudonymen. Aber egal, ob man ihn Braunkohl, Hochkohl, Winterkohl, Krauskohl, Lippische Palme, Oldenburger Palme, Friesische Palme, Moos oder auch Federkohl nennt – Grünkohl ist der Küchenklassiker in den Wintermonaten. Man kann herrliche Gerichte und Smoothies aus dem regionalen Superfood zaubern, die nicht nur perfekt in die frostige Zeit passen, sondern auch noch einen regelrechten Energieschub erzeugen.

Winterliches Powergemüse

In Grünkohl steckt viel Gutes! Er gehört zu den eiweiß- und kohlenhydratreichsten Kohlarten überhaupt. Denn seine krausen Blätter stecken voller Proteine, Flavonoide, Kalzium, Kalium und den Vitaminen A, C und E. Eine Mischung, die das Immunsystem stärkt und das Gemüse zu einem idealen Begleiter in der kalten Jahreszeit macht. Dazu kommt, dass Grünkohl kalorienarm ist und man sich dank seines hohen Ballaststoff-Gehalts so richtig satt an ihm essen kann. Dabei profitiert man sogar noch von seinen verdauungsförderlichen und entschlackenden Eigenschaften. Grünkohl vereint also viele positive Eigenschaften.

Tipp: Was für andere Kohlarten der Kümmel, ist für Grünkohl der Senf. Genau wie Kümmel, der im Grünkohl nicht sonderlich schmackhaft wäre, regen Senföle die Verdauung an und machen den Kohl bekömmlicher.

Hipster und Traditionalist

Traditionell wird Grünkohl meist als Eintopf mit Pinkel und Kassler zubereitet. Ein Klassiker, um dessen Urheberschaft sich die Städte Bremen und Oldenburg noch heute streiten. Aber Grünkohl kann deutlich mehr. Das bei Foodies auch als „Kale“ gehypte Kohlgemüse ist nämlich ein echter Allrounder. Es schmeckt hervorragend als Pasta-Beilage, in Form von knusprigen Grünkohl-Chips, als asiatisches Wok-Gemüse, im Salat oder im Smoothie. Die Zubereitungs- und Geschmacksvarianten des vitalisierenden Gemüseklassikers sind schier grenzenlos. Als echten Hipster findet man Grünkohl deshalb auch in so extravaganten Rezeptkreationen wie Grünkohleis oder Grünkohlkuchen.

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/pressemitteilungen/

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



© BVEO / Ariane Bille
Grünkohl

Mediterraner Kopf mit frostigen Vorlieben!

Grünkohl, der übrigens der Wildform der Kohlpflanze am nächsten kommt, stammt vermutlich aus dem Mittelmeerraum. Heute ist er in Deutschland vor allem in Nordrhein-Westfalen und in Niedersachsen zuhause und fühlt sich sehr wohl in den kühleren Gefilden. Was anderen Gemüsearten so gar nicht behagt – Frost – ist für Grünkohl sogar ein klarer Vorteil. Denn bei niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt der würzig-herben Kohlblätter und macht sie süßlich-aromatisch. Und die sind nicht nur lecker, sondern auch in puncto Wuchs etwas ganz Besonderes. Denn die stark gekrausten Grünkohlblätter mit den kräftigen Mittelrippen bilden anders als die typischen Vertreter der Kohlfamilie keinen klassischen Kopf, sondern wachsen unmittelbar am Strunk.

Einkauf

Frischen Grünkohl erkennt man an seinen dunkelgrünen, festen Blättern. Bei der Auswahl sollte man auf frische, zarte Blätter achten. Die sind meist zarter und haben einen milderen Geschmack als die großen. Gelbliche Verfärbungen sind ein Zeichen dafür, dass er schon zu viel Wasser verloren hat.

Lagerung

Als Wintergemüse fühlt sich Grünkohl in der Kälte besonders wohl: Der Kühlschrank oder ein kühler Kellerraum sind daher der ideale Ort zur Aufbewahrung. Dort bleibt der Grünkohl problemlos bis zu einer Woche knackig.

Vor- und Zubereitung

Zunächst die einzelnen Blätter vom Strunk schneiden und die groben Blattrippen mit einem scharfen Messer entfernen. Danach die Blätter gründlich waschen. Denn in den krausen Blättern können sich leicht Erde, Sand oder Steinchen festsetzen. Danach die Grünkohlblätter für etwa 5 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen, mit einer Schaumkelle herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. So behält das Gemüse seine kräftig grüne Farbe. Durch das Blanchieren verkürzt man außerdem die Garzeit und erhält wertvolle Vitamine. Junge Blätter sind gar, sobald sie in sich zusammenfallen, harte Blätter, wenn sie weich und zart sind.

Das ist dem Grünkohl nicht wurst...

Grünkohl mit Pinkel – ist lecker, deftig und wärmend. Aber es schmeckt nicht jedem. „Deutschland – Mein Garten.“ serviert daher den Grünkohl knusprig-kross, mit Hirse und Hanfsamen und lässt die Wurst mal weg.



Grünkohl liebt Frost © BVEO / Shutterstock



© BVEO / Ariane Bille
Frischen Grünkohl erkennt man an seinen dunkelgrünen, festen Blättern



© BVEO / Ariane Bille
Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl

Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl

Zubereitungszeit: etwa 35 Min.

Zutaten für 2 große Bowls:

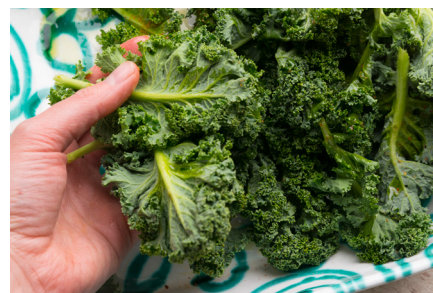
- 200 g Hirse
- 180 g Grünkohl
- 120 g Kichererbsen aus der Dose
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Piment d'Espelette
- 4 Möhren
- 1 Apfel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Radieschen-Sprossen
- 2 Limetten
- Pfeffer
- 2 Eier
- 80 g Joghurt
- Pfeffer
- 2 Eier
- 2 TL Tahini
- 2 TL Hanfsamen, ungeschält

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Hirse nach Packungsanleitung kochen.
- Grünkohl vom Strunk befreien, Blätter in Stücke zupfen und waschen. In einer Salatschleuder sehr gut trocknen.
- 4 EL Olivenöl mit Salz und Piment d'Espelette vermischen. Die Hälfte des Würzöls in einer Schüssel mit dem Grünkohl vermengen, so dass die Grünkohlblätter vollständig eingeölt sind. Dann die Blätter auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Die andere Hälfte des Würzöls mit den Kichererbsen vermengen und diese ebenfalls auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.
- Grünkohl und Kichererbsen in der Mitte des Ofens 17–20 Min. knusprig backen. Zwischendurch immer mal wieder die Backofentür öffnen, damit der Wasserdampf abziehen kann.
- In der Zwischenzeit Möhren und Apfel putzen, von Stielen und Kerngehäuse befreien und mit der Julienne-Reibe raspeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. 1 Limette auspressen und mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Radieschen-Sprossen über den Möhren-Apfelsalat geben und vermischen.
- Eier etwa 8 Min. hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.
- Hirse auf 2 große Schalen verteilen. Möhren-Apfelsalat, Grünkohl-Chips, Eier und Kichererbsen darauf verteilen. Mit jeweils einem großen Klecks Joghurt, 1 TL Tahini, 1 TL Hanfsamen und einem Spritzer Limette und evtl. einem Schuss Olivenöl servieren und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl



© BVE0 / Ariane Bille
Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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

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.

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