

# Steckbrief Kohl



## Saison

- Fast zu **jeder Jahreszeit** ist irgendeine regionale Kohl-Sorte erhältlich
- Hauptsaison von Kopfkohl in Deutschland von **September bis Dezember**
- Regionalen gelagerten Kopfkohl gibt es **den ganzen Winter** über
- Grünkohl und Rosenkohl werden auch noch bis **März** geerntet
- Spitzkohl und Wirsing gibt es ab **Mai**

## Inhaltsstoffe

- viel **Vitamin C, B-Vitamine und beta-Carotin**
- **Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen**
- Viele **Ballaststoffe**
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Senfölglykoside
- Grünkohl enthält viel **Vitamin K**

## Empfehlung

- Um von den wertvollen Inhaltsstoffen des Kohls zu profitieren, lohnt es sich, ihn auch mal roh zu verzehren oder zumindest knackig zu garen.
- Seit einigen Jahren wird auch bei uns ab Sommer der aus Norditalien stammende **Palm- oder Schwarzkohl** angebaut. Er ist milder und feiner als Grünkohl. Auch der mit Chinakohl verwandte **Pak Choi** findet sich neuerdings auf deutschen Feldern. Er braucht nur eine sehr kurze Garzeit und schmeckt mild-nussig.

## Schon gewusst?

- Auch Brokkoli, Blumenkohl, Romanesco und Kohlrabi gehören botanisch zu der Gruppe des Kohls. Alle stammen ursprünglich vom Wildkohl ab.
- Seefahrer konnten sich auf langer Fahrt durch den hohen Vitamin-C-Gehalt von Kohl vor Mangelkrankungen wie Skorbut schützen.



# In der Küche: Kohl



## Lagerung

- Bei **kühler, feuchter und luftiger** Lagerung mind. 4 Wochen haltbar
- Am besten im **Gemüsefach** des Kühlschranks
- Rosenkohl und Grünkohl in ein **feuchtes Küchentuch** wickeln, sie halten dann ca. 1 Woche

## Vorschläge zur Verwertung

- Rohkostsalat z.B. zusammen mit Äpfeln und Nüssen
- Gekocht als Beilage
- Fermentieren z.B. zu Sauerkraut/ Kimchi
- Als knusprigen Ofenkohl z.B. mariniert mit Sojasauce
- Chips z.B. aus Grünkohl als herzhaft Knabberei
- Als Zutat in Eintöpfen, Aufläufen, Lasagne

## Empfehlung

- Der **Strunk** von Kohl kann ohne Weiteres mitgegessen werden. Einfach sehr fein schneiden oder hacken und mit dem restlichen Kohl garen.
- Geschnittener (oder im Ganzen bei Rosenkohl) und kurz blanchierter Kohl kann gut **eingefroren** werden.

## Schon gewusst?

Wenn Kohl roh verzehrt wird, lohnt es sich, den fein geschnittenen Kohl vorher mit etwas Salz einige Minuten zu massieren und ca. 10min ziehen zu lassen. Er wird dadurch leichter bekömmlich.  
In Kohlgerichten kann die Zugabe von Kümmel oder Fenchel die Verdauung unterstützen und Blähungen vorbeugen.

