



Wer denkt bei Vitaminen an Kohl? Auch wenn das Image dieses heimischen Gemüses in der Gourmetküche lange nicht besonders gut war, so haben die vielen Kohlsorten doch eines gemeinsam: Sie sind gespickt mit Vitaminen und Mineralstoffen, wobei bestimmte Kohlsorten die »Vitaminbomben« aus der Obsttaste in den Schatten stellen. Grünkohl im Rohzustand weist z. B. deutlich mehr an Vitamin C auf als eine vergleichbare Menge der meisten Zitrusfrüchte.

Von Sabine Jansen

Unser vielfältiges Wintergemüse

Mit Kohl gesund durch den Winter

Zugegeben: Der bisweilen etwas strenge Geruch bei der Zubereitung der einen oder anderen Kohlsorte ist etwas gewöhnungsbedürftig. Und auch die Tatsache, dass der Verzehr bei einigen Menschen Blähungen verursacht, ist womöglich ein Minuspunkt. Jedoch gibt es hierzulande kaum ein gesünderes und vielseitigeres Gemüse als Kohl.

Kohlsorten — gesund und wohlschmeckend

Das Kohlessen der Deutschen gilt in unseren Nachbarländern als derart typisch, dass sich z. B. in Großbritannien die deutschen Wörter »Sauerkraut« und »Kohlrabi« in den englischen Wortschatz eingeschlichen haben.

Dass das Wort »Kraut« als Beschimpfung gegenüber Deutschen herhalten muss – darüber wollen wir hier hinwegsehen. In Wahrheit ist damit

ein Vorurteil verbunden, denn der Anbau von Kohl ist in China schon aus der Zeit vor Christi Geburt bekannt, und in vielen Ländern gibt es kulinarische Spezialitäten mit Kohl, die mit der deutschen Küche nichts zu tun haben. Allerdings ist Deutschland eines der bedeutendsten Kohlanbaugebiete der Welt.

Weißkohl

Der Inhaltsstoff Folsäure aus der Vitamin-B2-Familie ist bei Weißkohl mit 158 Milligramm am höchsten, sodass man mit einer Portion (etwa 200 g) den gesamten Tagesbedarf abdecken kann. Weit über 50 Prozent der Ernte werden zu Sauerkraut verarbeitet, das großteils in Form von Konserven auf den Markt kommt. Weißkohl ist gekocht als Beilage zu Braten ein gesundes und sättigendes Gemüse. Besonders wertvoll aber ist er roh oder blanchiert in Salaten, denn so bleiben die Inhaltsstoffe am besten erhalten.

Rotkohl

Nur etwa 20 Prozent der gesamten deutschen Kohlernte entfallen auf Rotkohl, obwohl er zu Gerichten wie Enten- oder Gänsebraten oder zu Rouladen herrlich schmeckt. Rotkohl be-

sitzt darüber hinaus wertvollere Inhaltsstoffe als Weißkohl. Er ist eines unserer wichtigsten frischen Wintergemüse. Sein hoher Anteil an Vitamin C nützt vor allem in der Erkältungszeit.

Sauerkraut

Sauerkraut ist keine eigene Kohlart wie Kohlrabi oder Chinakohl. Es ist vielmehr eine bestimmte Zubereitungsart des Weißkohls, für die mehr als die Hälfte der deutschen Weißkohlernte verwendet wird. Frisches Sauerkraut ist knackig-frisch. Es riecht und schmeckt angenehm säuerlich und wirkt nicht matschig. Wer den ganzen Geschmack und die vollen Inhaltsstoffe genießen möchte, sollte Sauerkraut roh essen. Gekocht ist die saftig-saure Beilage zu allen deftigen Speisen ein »Klassiker«. Tipp: Kochen Sie das Kraut vor, und wärmen Sie es vor dem Servieren noch einmal auf. In nicht zu großen Mengen verzehrt, kann es seine schonende Heilwirkung auf den gesamten Magen-Darm-Trakt optimal entfalten. Sauerkraut soll zudem vorbeugend gegen Krebs-erkrankungen wirken, ist ein guter Appetitanreger und kann bei allen Magen-Darm-Erkrankungen schnelle Linderung bringen. Besonders nützlich ist seine Wirkung bei Verstopfung.

Chinakohl

Folsäure aus der Vitamin-B2-Familie ist in Chinakohl mit 166 Milligramm in solch reichhaltiger Menge vorhanden, dass man mit einer Portion (etwa 200 g) den Tagesbedarf abdecken kann. Nur sein Aussehen weist darauf hin, dass er ein Sprössling der Kohlfamilie ist, denn sein Ge-



Gesund wie Sauerkraut: Kimchi heißt in der koreanischen Küche die Zubereitung von Gemüse durch Milchsäuregärung. Beliebt ist Kimchi von Chinakohl.

schmack ist im Verhältnis zu den übrigen Kohlar-ten ungewöhnlich zart, frisch und sanft. Da Chinakohl vermutlich aus einer Kreuzung zwischen Pak-Choi (chinesischer Senfkohl) und der Speiserübe entstanden ist, ist er besonders leicht verdaulich. Zudem verursacht er als einziges Kohlgemüse keine Blähungen. Er ist daher für alle gut geeignet, die auf eine kohlereiche Ernährung achten sollen, aber den Geschmack der anderen Kohlgemüse nicht mögen.

Grünkohl

Grünkohl weist bei allen wertvollen Inhaltsstoffen hohe Werte auf. Nur zwei weitere Kohlar-ten sind noch bessere Lieferanten für Vitamin C. Eine Portion Grünkohl von etwa 200 Gramm enthält mit 210 Milligramm Vitamin C etwa das Dreifache des normalen Tagesbedarfs. Mit sage und schreibe 8200 Milligramm Provitamin A (das ist das Achtfache des täglichen Bedarfs) besticht der Grünkohl als das Vitamin-A-reichste Kohlgemüse. Zudem sollten Frauen mit Eisenmangel beim Grünkohl zugreifen, denn schon eine Portion Grünkohl deckt mit 3,8 Milligramm Eisen ein Drittel des täglichen Bedarfs. Grünkohl ist aufgrund seiner Nährwerte ein wichtiger Nahrungsbestandteil im Winter. Übrigens: Grünkohlsaft ist ein hervorragender Appetitanreger. Grünkohl-Gerichte harmonisieren Verdauung und Darmflora und sind für Diabetiker geeignet.

Wirsing

Wirsing entfaltet seine Heilwirkung am besten, wenn man ihn roh verzehrt. Dass er in dieser Form zudem besonders gut schmeckt, wissen Kenner seit langem zu schätzen. Auch wenn Wirsing in vielen Regionen ähnlich wie Spinat zubereitet wird, kann er in allen entsprechenden Rezepten wie Weißkohl eingesetzt werden. Eine Ernährung mit viel Wirsing tut bei fast allen inneren Erkrankungen gut.

Blumenkohl

Blumenkohl ist eine der beliebtesten Kohlar-ten, er findet zu Recht auch in der Gourmetküche Anwendung. Kein anderer Kohl ist so leicht verdaulich. Er sollte bei allen Beschwerden, bei denen eine kohlereiche Ernährung angezeigt ist, etwa bei Arteriosklerose, Herzproblemen, Gallen- und Leberbeschwerden, häufig blanchiert in Salaten oder gekocht auf den Tisch kommen.

Brokkoli

Brokkoli hat reichlich Vitamin C: Mit 228 Milligramm pro Portion (etwa 200 g) liegt die Menge über den Werten von Grünkohl. Auch mit 3800 Milligramm Provitamin-A, dem fast

Vierfachen des Tagesbedarfs, ist der Brokkoli Spitzenklasse. Ebenso leistet er bei Eisenmangel gute Dienste: Mit einer Portion Brokkoli kann etwa ein Viertel des täglichen Eisenbedarfs (2,6 mg) gedeckt werden. Brokkoli wird ausschließlich gekocht und gern als Beilage verwendet. Besonders aromatisch schmeckt er in Brühe gegart. Gibt man vor dem Servieren Butter über die Röschen oder bereitet ihn mit einer leichten Sahnesauce zu, ist der Geschmack harmonisch abgerundet. Aufgrund seiner hohen Kaliumwerte wirkt Brokkoli entwässernd.

Rosenkohl

Rosenkohl ist neben Brokkoli mit 228 Milligramm Vitamin C pro Portion (etwa 200 g) Spitzenreiter beim Vitamin-C-Gehalt. Auch Folsäure ist beim Rosenkohl so reichlich (156 mg)

vorhanden, dass man mit einer Portion den gesamten Tagesbedarf abdecken kann. Doch Achtung: Nur frische, zarte Röschen schmecken so unvergleichlich aromatisch. Rosenkohl gibt es erntefrisch von September bis Februar. Nutzen Sie die Zeit, um ihn bei Immunschwäche, grip-palen Infekten und Verstopfung so häufig wie möglich auf den Tisch zu bringen.

Kohlrabi

Kohlrabi ist als Rahmkohlrabi eine sanft-wür-zige Beilage zu feinen Braten. Bei Arteriosklerose wird generell eine Ernährungsumstellung auf fettarme Lebensmittel empfohlen. Kohlrabi, der roh ebenso wie gekocht schmeckt, sollte besonders häufig gegessen werden. Auch bei Gallenbeschwerden ist Kohlrabi ein Muss auf dem Speiseplan.

Kochrezept

Strudel mit Kohl und Champignons auf Tomatenragout

Zutaten (für 4–6 Personen)

Strudelteig (als Fertigteig erhältlich)

Füllung:

geklärte Butter oder Butterschmalz
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 Knoblauchzehe,
1 halber Wirsing, in Streifen geschnitten
1 halbes Weißkraut, in Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer und Muskat
3 Karotten, in 5 bis 6 cm lange und ½ cm breite Stängel geschnitten
1 Becher süße Sahne
ca. 300 g Champignons

1 Messerspitze Zitronenschale
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
Parmesan, frisch gerieben

Tomatenragout:

2 EL Olivenöl
300 g Tomatenwürfel
2 Schalotten, fein gewürfelt
1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker
40 g Butter
Estragon, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten, dann den Wirsing und das Weißkraut zufügen. Bei mäßiger Hitze zugedeckt dämpfen, bis der Kohl zusammenfällt. Eventuell etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Karotten separat kochen, mit kaltem Wasser (Eiswasser) abschrecken.
- 3 Champignons in der zerlassenen Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zitronenschale und Kräuter zugeben, mit Sahne auffüllen und 5 Min. köcheln lassen.
- 4 Den Strudelteig ausrollen und mit flüssiger Butter bepinseln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 5 Den gemischten Kohl mit möglichst wenig Flüssigkeit auf dem Teig verteilen. Die Karottenstängel in der Mitte der Länge nach auflegen, mit den Champignons bedecken und den Rahm darüber träufeln. Großzügig mit Parmesan bestreuen und den Strudel einrollen. Mit Butter und Rahm bepinseln. Den Strudel ca. 40 Minuten backen, danach bei offener Ofentür noch einige Minuten ruhen lassen.
- 6 Für das Tomatenragout Olivenöl erhitzen, dann Schalotten, Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und Zucker zugeben. Die entstehende Flüssigkeit auf 1/3 reduzieren.
- 7 Das Lorbeerblatt aus dem Ragout nehmen und kalte Butterstücke unterrühren. Geschnittene Estragonblättchen, Salz und Pfeffer zugeben.