

## Im Winter kohl's...

Die Tage werden kürzer, es wird kälter und ungemütlicher. Der triste, graue November naht mit Nebel und der feuchten Kälte, die einem in die Glieder fährt...

Halt – Stopp: Tun wir da dem November nicht unrecht???

Wird's wirklich ungemütlicher? Nein, eigentlich nicht – wir verbringen wieder mehr Zeit zu Hause, Freizeitstress passé – heimelige warme Kuschelzeit ist angesagt. Oder mal wieder Zeit, um in der Küche herum zu experimentieren. Und dazu kulinarische Spezialitäten aus unseren Regionen.

War früher Kohl eher als „Arme-Leut-Essen“ verpönt, so ist er heute von seinem festen Platz in der Küche nicht mehr wegzudenken – und das ist auch gut so. Ist er doch so vielseitig, steckt voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - dazu ist er noch preiswert und haltbar.

Obwohl man in der heutigen Zeit verschiedene Kohlsorten ganzjährig im Supermarkt kaufen kann, haben die meisten Sorten in den Herbst- und Wintermonaten Saison. Darauf sollte man auch achten, denn nur frische Ware ist ein Garant für Qualität und nur in der frischen Ware stecken all die Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Zudem sind alle Kohlarten sehr kalorienarm, nur 16 – 40 Kcal/100g (je nach Sorte)

### **Blumenkohl:**

Wohl eine der bekanntesten und beliebtesten Kohlarten.

#### **So vielseitig verwendbar:**

Feines Blumenkohlsüppchen, überbacken mit gerösteten Semmelbröseln, als Salat oder einfach als leckere Beilage...

#### **Was ist drin?**

Viel Kalzium und Phosphor, dann noch Vitamin G, Folsäure, Kalium und Vitamin B6, außerdem Zink, Kupfer, Jod und Fluor.

#### **Darauf achten:**

Die Röschen sollten dicht geschlossen und weiß sein. Er hält sich gekühlt ca. 10 Tage.

### **Brokkoli:**

....der Feine unter den Kohlsorten.

Ob Supperl oder Gratin, als feine Beilage mit Buttermandeln oder einfach zu Nudeln – Brokkoli ist ein Alleskönner.

#### **Und das ist drin:**

Ganz viel Vitamin C – 100g Brokkoli enthalten mehr Vitamin C als ein Glas frischer Orangensaft!

#### **Darauf achten:**

Die Blüten sollten eher blaugrün sein und auf jeden Fall geschlossen. Er ist licht- und wärmeempfindlich. Leider hält er sich nicht sehr lange.

### **Wirsing:**

Ein Kraftpaket und ein sehr schönes noch dazu, mit seinen gekrausten, grünen Blättern. Er schmeckt roh als auch gekocht, eignet sich für herzhaftere Eintöpfe oder als Beilage.

**Was ist da drin?** Vitamin C und E, Magnesium, Folsäure, Kalzium und Jod.

Sein hoher Anteil an Glucosinolaten (Senföle) macht ihn zum „Krebshemmer“

**Darauf achten: Besonders zart ist der Frühjahrswirsing, leider welkt er recht schnell**

### **Weißkohl und Spitzkohl:**

Der Klassiker und die bei uns am häufigsten angebaute Sorte.

Ein großer Teil wird zu Sauerkraut verarbeitet, aber wir kennen ihn auch als Rohkost, gedünstet oder sogar asiatisch gebraten.

Er wirkt entschlackend, schützt vor Infektionen und kann den Cholesterinspiegel senken.

**Das steckt drin:** Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium

**Darauf achten:** Blätter und Schnittfläche am Strunk sollten knackig aussehen. Gute Lagerfähigkeit

Zur asiatischen Kohlfamilie gehört der

**Chinakohl.** Er schmeckt zart und ist meist bekömmlicher als andere Kohlsorten. Nicht nur als Salat verwendbar, sondern bestens geeignet zum Schmoren, Dünsten oder gebraten im Wok. Seine Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem und wirken vorbeugend gegen das Krebsrisiko.

**Das ist drin:** Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Kalium

**Darauf achten:** die Blätter sollten fest geschlossen und gelblich bis hellgrün sein; er hält sich gekühlt über 10 Tage



### **Rotkohl, unser Blaukraut:**

Kennen und lieben wir als Blaukrautgemüse zu herzhaften Fleischgerichten.

#### **Was ist da drin?**

Ähnlich wie beim Weißkohl, aber er enthält mehr Eisen mit wertvollen Aminosäuren.

**Darauf achten:** Schnittfläche und Strunk sollten frisch aussehen.  
Gute Lagerfähigkeit



### **Grünkohl:**

....entwickelt erst nach dem ersten Frost sein volles Aroma und wird dadurch auch bekömmlicher. Er stammt eher aus dem Norden Deutschlands, wird aber auch hier immer beliebter. Als Beilage oder mit Kartoffeln als Eintopf schmeckt er hervorragend zu geräucherten Fleisch oder Würsteln.

**Das ist drin:** Vitamin B und C, Kalium, Phosphor und Eisen, aber vor allem Kalzium.

**Darauf achten:** gute Lagerfähigkeit, nicht gut als Rohkost geeignet.

### **Rosenkohl,**

ein traditionelles Wintergemüse mit einem leicht bitteren Geschmack, schmeckt am besten, wenn er die erste Kälte gespürt hat. Mit ein bisschen Kreativität ist Rosenkohl überaus vielseitig. Fein mariniert, gedünstet, gebraten – alles ist möglich. Er hilft bei Verdauungsstörungen und Magenübersäuerung.

**Was ist da drin?** Viel Vitamin C, A und B, Kalzium, Kalium, Magnesium, außerdem wertvolles Pflanzeneiweiß mit Aminosäuren.

**Darauf achten:** frischen Rosenkohl möglichst schnell verarbeiten, sind die Außenblätter gelb, ist er schon zu lange gelagert

Es gibt noch einige andere Kohlsorten, auf jeden Fall haben alle ein paar wesentliche Gemeinsamkeiten: sie sind gesund, vielseitig verwendbar und in allen Variationen ein Genuss. Man muss sich nur trauen und in der Küche mal etwas mehr Kreativität zeigen, das kann den Speiseplan nur bereichern.

Hier ein paar Beispiele:

#### **Brokkoli – Schafskäseauflauf** (für 4 Personen)

1200 g Brokkoli  
250 g Schlagsahne  
75-100 g Schafskäse  
2 – 3 EL gehackte Walnüsse  
Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele in gesalzenem Wasser dünsten, nach 10 min. die Röschen dazu und weitere 5 min. dünsten. In einem kleinen Topf die Sahne aufkochen, den zerbröselten Käse darin schmelzen, Walnüsse dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. etwas vom Brokkoli-Sud dazugeben. Brokkoli in eine feuerfeste Form legen, Soße drüber und kurz im Ofen überbacken.

#### Variante:

Doppelte Soßenmenge und dann noch gekochte Kartoffeln dazu – dann wird's ergiebiger.

#### **Polnische Krautnudeln** (für 4-5 Personen)

400 g Hackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
400 g Nudeln (Spirelli oder Bandnudeln)  
500 g Weißkohl oder Spitzkohl  
Öl  
Salz, Pfeffer  
evtl. Gemüsebrühe  
evtl. etwas Sahne

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, mit Öl anschwitzen, dann Hackfleisch dazu und fertig anbraten.

Weißkohl in feine Streifen schneiden, zum Hackfleisch dazu und weiter bruzzeln.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.

Wenn das Kraut leicht braun angebraten ist, die gekochten Nudeln untermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Variante:

Evtl. etwas Gemüsebrühe und etwas Sahne dazugeben.

Kreativ: Curry oder asiatisches Gewürz

## Renate Mang

Ernährungsberaterin (Artemis Lehrinstitut)  
ÜL beim TSV, Pilates-Trainerin,  
Nordic-Walking-Instruktor  
Tel.: 08144 /1331  
eMail: r.mang@tuerkenfeld.de



Wir bedanken uns bei Frau Renate Mang aus Zankenhausen für diesen Beitrag.

Bei weiteren Fragen im Bereich Ernährung, modernes Gewichtsmanagement oder Ernährung & Sport, steht sie Ihnen gerne zur Verfügung

