

### Was ist eigentlich Rosenkohl?

#### **Anbaugebiete und Erntezeit**

Aus unserer Herbst- und Winterküche ist der gesunde Mini-Kohl kaum wegzudenken. Rosenkohl ist eine relativ junge Kulturform. Er wurde vor etwa 100 Jahren in der Nähe von Brüssel gezogen. Daher stammt auch der ursprüngliche Name „Choux de Bruxelles“, also Brüsseler Sprossen oder Brüsseler Kohl.

Heute wird Rosenkohl vor allem in Frankreich, Großbritannien und den Niederlanden angebaut. Dank neuer Züchtungen schmeckt Rosenkohl heutzutage kaum mehr bitter, sondern eher „buttrig“ cremig und ist somit auch in der Kinderküche einsetzbar.

#### **Gesundheitlicher Wert**

Rosenkohl ist eine wahre Vitaminbombe. Da er zudem kein Gramm Fett enthält, ist er auch für Figurbewusste ein ideales Wintergemüse. Nach dem ersten Frost steigt der Zuckergehalt, das macht ihn besonders bekömmlich (sogar für Babys).



- Vitamin C (wichtig für die Abwehrkräfte)
- Vitamin E (schützt die Zellen vor Umweltgiften)
- Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung)
- Kalium (wichtig für Herz und Muskeln)
- Calcium (wichtig für Knochen und Zähne)
- Eisen (wichtig für Blutbildung)

#### **Zubereitung**

Erst wird der eingetrocknete Strunk etwas abgeschnitten und kreuzförmig eingeschnitten, damit der Rosenkohl gleichmäßig garen kann. Dann können die äußeren, welken Blätter entfernt werden. Die Röschen sollten eher zu fest als zu weich gegart werden.

#### **Lagerhaltung**

Im Kühlschrank (Gemüsefach) ist Rosenkohl etwa eine Woche lang haltbar. Wird er blanchiert (3 Minuten reichen) kann er aber auch gut eingefroren werden.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!

Das Team von Essen für Kinder