

Kohlgemüse

Vitaminbombe für den Winter

Anbaugebiete und Erntezeit

Kohl ist eines der ältesten bekannten Blattgemüse. Schon die Griechen und Römer bauten vor 2500 Jahren das gesunde und kalorienarme Gemüse an. Im schleswig-holsteinischen Dithmarschen befindet sich das größte Kohlanbaugebiet Europas.

Gesundheitlicher Wert

Ob Rot-, Weiß, Grün- oder Blumenkohl – alle Kohlsorten sind kalorien- und fettarm und durch ihre unterschiedlichen Inhaltsstoffe sehr gesund.

Sie enthalten reichlich:

- Vitamin C (für Immunabwehr)
- Beta-Carotin (für die Augen)
- Calcium (für Knochen und Zähne)
- Sekundäre Pflanzenstoffe
wie z.B. Glucosinolate (schützen vor Krebs)
- Ballaststoffe (für die Verdauung)



Einkauf

Wichtig ist es, beim Kauf von Kohl auf die Frische zu achten. Wenn die äußeren Blätter gelbliche oder braune Verfärbungen aufweisen oder aber der Strunck schon hellgrau ausgetrocknet ist, ist der Kohl zu alt. In Plastik verpackter Kohl fault und schimmelt schnell.

Zubereitung

Leider riecht Kohl stark beim Kochen – der Grund dafür ist der enthaltene Schwefel. Durch einen kleinen Schuss Essig im Kochwasser lassen sich die Kohlschwaden aber deutlich reduzieren.

Ein weiterer Nachteil vom Kohl ist die blähende Wirkung. Hier helfen Gewürze wie Anis, Fenchel oder Kümmel bei der Zubereitung oder hinterher als Tee.

Übrigens...

Besonders in den Wintermonaten sind die verschiedenen Kohlsorten fester Bestandteil unseres Speiseplanes.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!
Das Team von Essen für Kinder

Für weitere Fragen stehen unsere Diplom-Oecotrophologinnen
Frau C. Schlichting und Frau Hachmann-Thiessen gern zur Verfügung.