

Lecker und gesund: Kohl

Kohl ist ein wahres Nährstoffwunder. Ob weiß, rot oder grün, als Kopf oder am Stiel enthält es viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Die vielen Wirkstoffe und der niedrige Kaloriengehalt macht das Wintergemüse zu einem wahren Alleskönner in Sachen Ernährung. Früher galten Kohlgerichte als deftiges Armeleuteessen. Heute sind Wirsing-, Spitz- oder auch Blumenkohl aus ein fester Bestandteil in der leichten Küche mit Fisch, Geflügel oder Kurzgebratenem.

Rosenkohl



Die kleinen Köpfchen sind die Triebknospen. Sie werden nur gegart gegessen. Rosenkohl enthält viele Mineral- und Ballaststoffe, sowie Vitamin A, C und B2.

Weißkohl



Als Sauerkraut, Salat oder geschmort ist Weißkohl in der Küche weit verbreitet. Er enthält viel Vitamin C und E, ist reich an Eisen und beinhaltet viele sekundäre Pflanzenstoffe. Frischer Weißkohl wird in der Volksheilkunde bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt. Bewährt hat sich auch die Anwendung von Sauerkrautsaft bei Verdauungsbeschwerden.

Blumenkohl



Der Blumenkohl schmeckt mild und ist leicht verdaulich. Er gehört zu den beliebtesten Kohlsorten, ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen.

Romanesco



Romanesco ist eine Variante des Blumenkohls. Er wird meistens gekocht gegessen, hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und übertrifft darin den Blumenkohl.

Brokkoli

Der grüne Bruder des Blumenkohls stammt aus Kleinasien. Er enthält viele Mineralstoffe und Vitamine. Er soll-



te nicht zu lange gegart werden, damit diese wichtigen Nährstoffe erhalten bleiben. Brokkoli kann man auch roh genießen. Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und Stängel sind essbar. Als Gewürz passen zu Brokkoli neben Salz auch frisch geriebene Muskatnuss, Knoblauch und geröstete Pinienkerne.

Wirsingkohl



Wirsing kann in der Küche auch schon verarbeitet werden, wenn er noch keinen festen Kopf hat. Er ist vielseitig verwendbar. Mit seinem milden Geschmack passt Wirsing gut zu Fisch oder zu Eintöpfen. Die Köpfe von Wirsing sind nicht so lange haltbar wie Weiß- oder Rotkohl. Wie bei allen Kohlsorten finden wir im Wirsing sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Kennzeichnend für Wirsing ist der hohe Gehalt an Chlorophyll und Eisen.

Grünkohl



Grünkohl benötigt Frost, um seinen charakteristischen, leicht süßlichen Geschmack entwickeln zu können. Er kann mit längerer oder auch kürzerer Garzeit zubereitet werden. Blanchiert schmeckt er auch im Salat.

Rotkohl



Der „rote Bruder“ des Weißkohls glänzt mit vielen Powerstoffen und schmeckt einfach köstlich. Rotkohl gibt es im Glas, in der Dose oder tiefgekühlt zu kaufen. Wer sich aber die Mühe macht, es frisch zuzubereiten, wird mit einem unübertroffenen Geschmackserlebnis belohnt. Rotkohl ist kalorienarm und reich an Ballaststoffen, die unsere Verdauung unterstützen. Es enthält besonders viele B-Vitamine und Vitamin C. Dazu ist der Kohl reich an Kalium, Kalzium und Eisen. Seine Farbe verdankt das Gemüse Anthocyan. Dieser natürliche Farbstoff wirkt krebs- sowie entzündungshemmend. Die enthaltenen Senföle regen die Verdauung an.