



## Kohlossale Vorstellungsrunde

Alleskönner, der sogar im Winter noch wächst: Kohl. Ein Gemüse, das du vielleicht eher mit deinen Großeltern verbindest, das dabei doch so gesund und vielseitig ist. Das Beste: Du kannst von Frühjahr bis Winter verschiedene Sorten genießen. Und über regionales und saisonales Bio-Gemüse freuen sich schließlich alle – von der Oma bis zum FFF-Aktivisten.



## Grünkohl

Auch als Kraus-, Winter- oder Strunkkohl bekannt Superpower unter allen Lebensmitteln: Betacarotin (als Vorstufe von Vitamin A für den Sehvorgang unerlässlich) Superpower unter den Kohllarten: höchster Vitamin C-Gehalt viel Folsäure: gut für Schwangere Nach dem ersten Frost enthalten die Blätter weniger Bitterstoffe verschiedene Sorten von Red Russian über Galizische Palme bis Lerchenzunge findest du in unseren Produkt-Tipps



## Schwarzkohl

Stammvater vieler Blattkohlsorten (z. B. Wirsing und Rosenkohl) eng mit dem Grünkohl verwandt typischer, aber milder Kohlgeschmack / leicht nussig / deutlich süßer als Grünkohl hohen Chlorophyllwert Isst du ihn roh (z. B. im Salat oder Smoothie), sahnst du die meisten der gesunden Pflanzenstoffe ab.



## Wirsing

doppelt so viel Eiweiß und Eisen wie Weißkohl oder Rotkohl 100 Gramm roher Wirsing decken den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C Lagerung: höchstens eine Woche im Kühlschrank. Für eine längere Lagerung in Streifen schneiden, blanchieren und einfrieren es gibt Früh-, Sommer- und Herbstwirsing



## Rosenkohl

Röschen = Triebknospen am Strunk Sein Ursprung soll in Belgien sein, daher auch „brussels sprouts“ auf Englisch Frost tut ihm genauso gut wie Grünkohl (Stärke wandelt sich in Zucker um) Vor der Zubereitung: äußere Blätter entfernen, Strunk kürzen und kreuzweise einschneiden Guter pflanzlicher Eiweiß-Lieferant

## Weißkohl

Wichtig für alle Sauerkraut- oder eher international Coleslaw-Fans Spitzkohl = Variante des Weißkohls 100 Gramm Weißkohl = eine halbe Tagesdosis Vitamin C Lagerungsmeister: Ganze Kohlköpfe



können kühl und dunkel mehrere Wochen gelagert werden



## Rotkohl

Auch Blaukraut oder Rotkraut genannt Trick 17: Möchtest du die Farbe des Kohls beim Kochen oder Schmoren verstärken, gib etwas Zitronensaft hinzu. Für Süße: mit Äpfeln oder Pflaumen verstärkst du den süßlichen Geschmack angeschnitten, verliert er schnell seinen wertvollen Vitamin-C-Gehalt Obacht: nicht neben Äpfeln oder Tomaten aufbewahren, sonst welkt er schneller



## Blumenkohl

70 Milligramm Vitamin C in 100 Gramm Blumenkohl Kalium: gut für das Herz Ballaststoffe: super sättigend, dabei kalorienarm und fast völlig fettfrei roter oder violetter Blumenkohl: viel Vitamin A und Flavonoide (Antioxidantien) Saisondauer-Rekord: Mai bis November

## Brokkoli

Schnell essen, denn: hält nur ein bis zwei Tage im Kühlschrank / verliert schnell an Geschmack / wird schlapp und gelb Auch roh lecker, z. B. im Salat mit Äpfeln, Karotten, Paprika und Sonnenblumenkernen



Strunk nicht wegwerfen, sondern schälen, dünsten und genießen Fun Fact: Der Verzehr von Brokkoli senkt das Risiko auf einen Sonnenbrand. Denn der grüne Kohl enthält einen Stoff namens Sulforaphan, der die Hautrötung, die durch UV-Strahlen entsteht, um bis zu 38% reduzieren kann.



## Chinakohl

seit dem 5. Jahrhundert in China angebaut, Name dort: „Zahn des weißen Drachens“ Auch Pekingkohl, Selleriekohl, Kochsalat genannt Verwandt mit Pak Choi fester, ovaler, spitz zulaufender Kopf



## Kohlrabi

bildet eine oberirdische Knolle am Hauptspross Blätter: essbar / doppelt so viel Vitamin C wie Knolle Anbautipp: Sorge für einen gleichmäßig feuchten Boden, damit die Knollen nicht verholzen. Fun Fact: heißt auf Russisch und Englisch auch Kohlrabi