

VERSCHIEDENE KOHLSORTEN

Kohl besteht aus vielen festen Blättern, die meist über der Erde auf einem Feld wachsen – so wie Rotkohl. Fast alle Kohlsorten können Blähungen verursachen, wenn man zu viel isst oder nicht gründlich kaut. Warme Kohlgerichte essen die Menschen am liebsten im Winter, weil dann meist Erntezeit ist.



WEISSKOHL

Weißkohl ist eine große, runde und hellgrüne Kohlsorte. In Deutschland gehört er zu den bekanntesten und am häufigsten angebauten Kohlsorten. Weißkohl wird für Suppen, Eintöpfe, Salate oder als Beilage zu Hauptgerichten verwendet.



SPITZKOHL

Spitzkohl ist hellgrün und hat einen kleinen, spitzen Kopf. Sein Geschmack ist mild und leicht süßlich. Er passt gut zu Eintöpfen oder Pasta.



WIRSING

Wirsing ist gelb-grün bis dunkelgrün und hat stark gekräuselte Blätter. Er schmeckt mild und wird am häufigsten in Suppen, Eintöpfen, als Gemüsebeilage oder für Kohlrouladen verwendet.



GRÜNKOHL

Grünkohl ist eine Kohlsorte, deren Blätter nicht zu einem Kopf übereinander wachsen, sondern einzeln am Stängel sitzen. Die stark gekräuselten Blätter lassen den Kohl auf dem Feld wie viele kleine Büsche aussehen. Im Winter wird Grünkohl gerne als Beilage gegessen. Man kann ihn aber auch zu Chips verarbeiten, in Smoothies geben oder als Rohkostsalat genießen.



CHINAKOHL

Chinakohl ist weiß-hellgrün und stammt, wie der Name bereits verrät, ursprünglich aus China. Die Blattspitzen sind leicht gekräuselt und die Blätter schmecken mild, kaum kohlachtig. Chinakohl verursacht normalerweise keine Blähungen. Verwendet wird er meist roh in Salaten, als Beilage oder für das koreanische Gericht „Kimchi“.



ROSENKOHL

Rosenkohl ist klein, rund und grün. Die kleinen Röschen wachsen entlang des Hauptstängels über dem Boden. Wegen seines kräftigen Geschmacks ist Rosenkohl eine beliebte Wintergemüsebeilage.



DAS IST DER ROTKOH

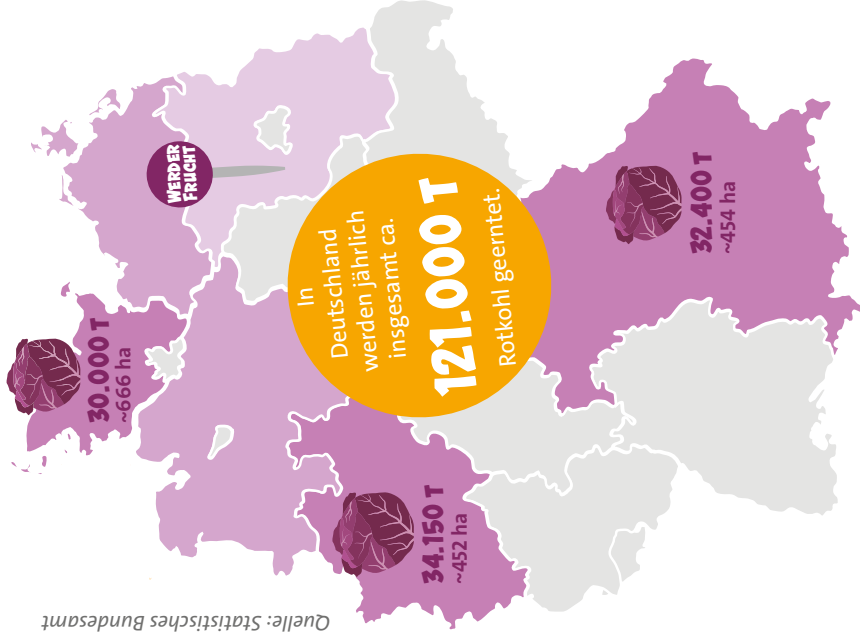
Rotkohl ist ein Blattgemüse, das aus vielen festen Blättern besteht. Die Blätter wachsen über der Erde auf dem Feld und schützen das Gemüse vor Kälte.

Frühsorten werden ab Spätsommer geerntet, späte Sorten sogar bis in den Winter hinein. Deshalb ist Rotkohl ein typisches Wintergemüse.



DEUTSCHLANDS GRÖSSTE ANBAUFLÄCHEN

Wir von Löwenzahn bekommen unseren Rotkohl von Werder Frucht aus Brandenburg. Die Karte zeigt, in welchen Regionen Deutschlands besonders viel Rotkohl angebaut wird.



DIE INNEREN WERTE

Rotkohl ist ein gesundes, kalorienarmes Wintergemüse. Es enthält viele Vitamine, z.B. Vitamin B9, C und K. Außerdem liefert Rotkohl wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium.

Besonders wertvoll sind die Farbstoffe im Rotkohl, die Anthocyane heißen. Sie wirken gegen Entzündungen und können helfen, Krankheiten vorzubeugen.

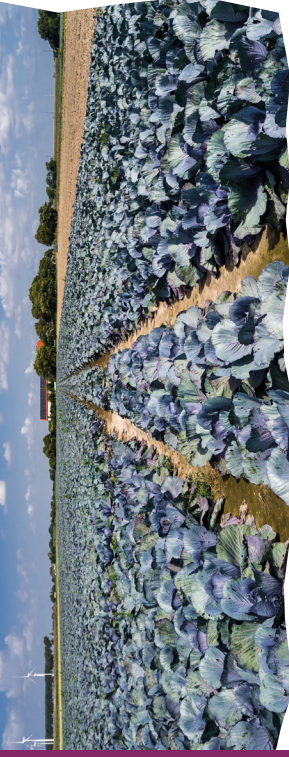


TOP SECRET

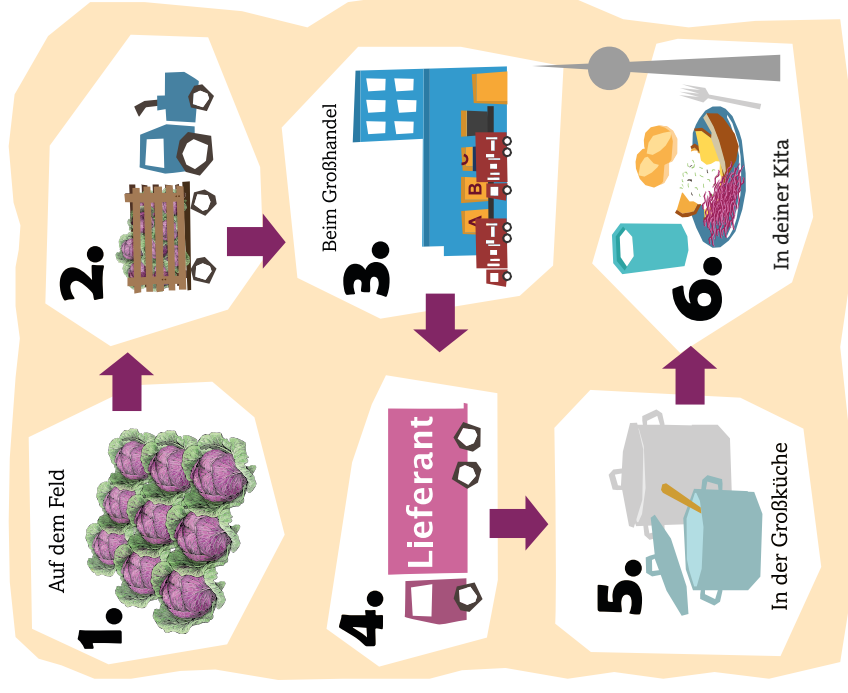
Wusstest du, dass der Rotkohl auch Blaukraut genannt wird? Das liegt daran, dass er viele natürliche Farbstoffe enthält. Diese können unsere Haut oder Kleidung leicht blau färben – obwohl das Kraut selbst lilä aussieht.

Beim Kochen verblasst die leuchtende Farbe des Rotkohls ein wenig. Mit einem Spritzer Zitronensaft im Kochtopf bleibt die Farbe jedoch schön kräftig.

Kohl kann ganz unterschiedlich aussehen: rund oder spitz, klein oder groß. Möchtest du verschiedene Kohlsorten kennenlernen? Dann schau dir das Poster auf der Rückseite an.



SO KOMMT DER ROTKOH ZU DIR:



Der Rotkohl wird mit großen Maschinen vom Feld geerntet. Danach wird er gewaschen und in Kisten verpackt, bevor er auf den Markt oder in den Supermarkt kommt.

Ob Rotkohl frisch ist, erkennst du daran, wie knackig er ist: je knackiger, desto frischer. Nach dem Einkaufen sollten kaputte Blätter entfernt und die Kohlköpfe an einem kühlen Ort gelagert werden. Lagere sie am besten nicht neben Äpfeln, sonst werden sie schnell welk.

JETZT DU: TESTE DEIN WISSEN

Hast du gut aufgepasst? Dann schau mal, wie viele dieser Fragen du beantworten kannst:

- > Wo wächst der Rotkohl?
- > Was macht den Rotkohl zu einem guten Wintergemüse?
- > Warum wird Rotkohl auch Blaukraut genannt?

ROTKOHL AUS DEM OFEN

Rotkohl wird oft in Streifen geschnitten, gekocht und zu Hauptgerichten mit Klößen und Fleisch serviert.

Du kannst Rotkohl aber auch im Ofen zubereiten. Wasche den Rotkohl, entferne den Strunk und schneide ihn in Spalten. Lege die Spalten auf ein Backblech und verfeinere sie mit Öl und Kräutern.



ZUTATEN:

- ½ Kopf Rotkohl
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Einige Zweige frischer Thymian

ZUBEREITUNG:

- > Den Backofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- > Nicht mehr frische Blätter und den Strunk entfernen. In Spalten schneiden und auf das Backblech legen.
- > Für die Marinade Olivenöl, Balsamico, Senf sowie Salz und Pfeffer vermischen. Die Rotkohlscheiben damit beträufeln und ein bisschen frischen Thymian darauf verteilen.
- > Das Blech für ca. 35–45 Minuten in den Ofen schieben, bis der Rotkohl weich und leicht gebräunt ist.

NOCH MEHR SPANNENDE INFOS
FINDET IHR HIER!



Löwenzahn

www.loewenzahn-catering.de · info@loewenzahn-catering.de