Pressemitteilung

Grünkohl – Trendgemüse auf dem Vormarsch

Traditionell wird mit dem ersten Frost die Grünkohlsaison eingeläutet. Aber auch zuvor kann das Wintergemüse bereits geerntet werden: Wichtig für die Ernte sind vor allem kühle Temperaturen. Das grüne Gemüse ist reich an Nährstoffen und stärkt das Immunsystem in den kalten Tagen. Der Kohl ist in Norddeutschland besonders beliebt und lässt sich in der Küche vielfältig einsetzen.

Berlin, 21. Januar 2014. Grünkohl, in einigen Regionen auch als Braunkohl, Krauskohl oder Friesische Palme bekannt, zählt zur Familie der Kreuzblütengewächse und gilt als klassisches Wintergemüse. Bei niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt der Blätter und macht sie süßlich-aromatisch. So kommt das gesunde Grün vielerorts bereits in den ersten kalten Tagen des Winters frisch auf den Tisch. Das Gemüse zählt eher zu den Nischenprodukten im Kohlsortiment. Die Anbaufläche in Deutschland belief sich zuletzt auf 1.073 Hektar, wobei in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen die größten Anbaugebiete liegen, die zusammen einen Anteil an 92 Prozent der Anbaufläche halten.

Leckere Variationen
Der Rezeptklassiker schlechthin ist Grünkohl mit Pinkel. Das Gericht hat besonders in Norddeutschland eine lange Tradition. Das Grün eignet sich aber auch als raffinierte Gemüsebeilage oder als Zutat in einer mediterranen Lasagne. Tipp: Grünkohl sollte immer erst kurz blanchiert werden, bevor er geschmort wird. In den USA feiert das Gemüse ein großes Revival und wird dort in Salaten oder als grüner Smoothie zubereitet. Tipp: Gekocht gilt der Kohl als bekömmlicher.

Fitmacher mit Biss
Viel Gutes steckt in Grünkohl, etwa Mineralstoffe wie Kalzium und Kalium und die Vitamine A und C. Diese Mischung stärkt das Immunsystem und macht das Gemüse zum idealen Begleiter in der kalten Jahreszeit. Zudem ist Grünkohl kalorienarm. Aufgrund des hohen Anteils an Ballaststoffen kann man sich richtig an ihm sattessen.

Lagerung und Zubereitung
Frischen Grünkohl erkennt man an seinen dunkelgrünen, festen Blättern. Als Wintergemüse fühlt er sich in der Kälte besonders wohl: Der Kühlschrank ist der ideale Ort zur Aufbewahrung. Dort bleibt das Grün bis zu einer Woche

knackig. Um den Kohl zuzubereiten, werden die einzelnen Blätter vom Strunk geschnitten und gründlich gereinigt. Die dickeren Blattenden sollten dreiecksförmig entfernt werden, da sie mitunter etwas zäh schmecken können.

Grünkohl-Genuss in Zahlen:

- Im Schnitt landen jährlich hierzulande 224 Gramm Grünkohl pro Haushalt im Einkaufskorb.
- Im Nordwesten der Republik wird am meisten Grünkohl gegessen, gefolgt von den Bürgern in Nordrhein-Westfalen. Beide Regionen halten zusammen einen Anteil von 73 Prozent der Einkaufsmenge.
- Der typische Grünkohlkäufer ist 70 Jahre und älter. Dennoch wird das Gemüse auch bei der jüngeren Generation beliebter: Fünf Prozent der Einkaufsmenge entfällt auf Verbraucher unter 29 Jahren.

*Quelle: Statistisches Bundesamt / Agrar-Informations Gesellschaft (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Linguine mit Grünkohl

Zubereitungszeit: 32 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):
5 Stängel Grünkohl
Salz
1 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Zitronenabrieb, unbehandelt

1 EL Kapern
2 EL Pecorino
50 ml Olivenöl
Pfeffer, aus der Mühle
450 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Den Kohl waschen, putzen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, wieder herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch häuten und zusammen mit dem Grünkohl, den Pininenkernen, dem Zitronenabrieb, Kapern und dem Pecorino im Blitzhacker fein hacken. Das Olivenöl zugießen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.
3. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Die abgetropften Nudeln mit dem Grünkohlpesto vermischen und servieren.

Nährwerte (Pro Portion):
kJ: 2393
kcal: 572
Eiweiß: 18,9 g
Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 82 g
BE: 7
Cholesterin: 4 mg
Ballaststoffe: 8,4 g

Über die BVEO
Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:
Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Marie Fuchs
Tel. 0221-56938-124
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de