



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Die Kale-Verschwörung! Grünkohl, der Liebling der Foodie-Szene

Grünkohl oder etwas hipper „Kale“ ist ein winterliches Powergemüse, das sich vielfältig inszenieren lässt – von traditionell über Nouvelle Cuisine bis „fancy“ – zum Beispiel als orientalische Grünkohl-Falafel.



Berlin, 25. Januar 2021. Jedes Jahr im Winter, wenn sich ein Gemüse nach dem anderen aus der Erntesaison verabschiedet, läuft er erst so richtig zur Hochform auf: Grünkohl – der Liebling der Foodie-Szene, auch bekannt als Braunkohl, Hochkohl, Winterkohl, Krauskohl, Lippische Palme, Oldenburger Palme, Friesische Palme, Moos- oder Federkohl, wurde lange Jahre ausschließlich in das Ressort „traditionelle Hausmannskost aus Omas Winterküche“ einsortiert. Doch er kann so viel mehr! Kulinarische Trendsetter trinken ihn heute als Grünkohl-Smoothie auf dem Weg zur Arbeit oder einfach als Energie-Booster gegen trübes Winterwetter. Sie genießen ihn in einer knackigen Salat-Bowl zum Lunch oder greifen beim Snacken gerne zu knusprig-gesunden Kale-Chips. Kaum ein Gemüse hat in den letzten Jahren einen größeren Imagewandel vollzogen als das frostresistente Kohlgemüse, das mit seinen gesunden Qualitäten nun auch das urbane Hipsterleben erobert hat.

Winterliches Powergemüse

Grünkohl hat eben alles, was angesagt ist bei Menschen, die gesund und bewusst leben: Er gehört zu den eiweiß- und kohlenhydratreichsten Kohlarten überhaupt. Seine krausen Blätter stecken voller Antioxidantien, Proteine, Flavonoide, Kalzium, Kalium und den Vitaminen A, B, C und E. Eine Mischung, die das Immunsystem stärkt und den Stoffwechsel ordentlich antreibt. Dazu kommt, dass Grünkohl kalorienarm ist und man sich dank seines hohen Ballaststoff-Gehalts so richtig satt an ihm essen kann. Er ist eben ein echter Alleskönner! Nicht zuletzt deshalb wird er von den einen als neues Superfood gefeiert und von den anderen als gesunde Hausmannskost in der traditionellen Winterküche geliebt.

Mediterraner Kopf mit frostigen Vorlieben!

Grünkohl, der übrigens der Wildform der Kohlpflanze am nächsten kommt, stammt vermutlich aus dem Mittelmeerraum. Heute ist er in Deutschland vor allem in Nordrhein-Westfalen und in Niedersachsen zuhause und fühlt sich sehr wohl in den kühleren Gefilden. Was anderen

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille /
Grünkohl-Falafel

Gemüsearten so gar nicht behagt – Frost – ist für Grünkohl sogar ein klarer Vorteil. Denn bei niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt der würzig-herben Kohlblätter und macht sie süßlich-aromatisch. Und die sind nicht nur lecker, sondern auch in puncto Wuchs etwas ganz Besonderes. Denn die stark gekrausten Grünkohlblätter mit den kräftigen Mittelrippen bilden anders als die typischen Vertreter der Kohlfamilie keinen klassischen Kopf, sondern wachsen unmittelbar am Strunk.



© BVEO / shutterstock / Dewin ID
junger Grünkohl

Wissenshunger

Einkauf

Frischen Grünkohl erkennt man an seinen dunkelgrünen, festen Blättern. Bei der Auswahl sollte man auf frische, zarte Blätter achten. Die sind meist zarter und haben einen milderen Geschmack als die großen. Gelbliche Verfärbungen sind ein Zeichen dafür, dass er schon zu viel Wasser verloren hat.

Lagerung

Als Wintergemüse fühlt sich Grünkohl in der Kälte besonders wohl: Der Kühlschrank oder ein kühler Kellerraum sind daher der ideale Ort zur Aufbewahrung. Dort bleibt der Grünkohl problemlos bis zu einer Woche knackig.

Vor- und Zubereitung

Zunächst die einzelnen Blätter vom Strunk schneiden und die groben Blattrippen mit einem scharfen Messer entfernen. Danach die Blätter gründlich waschen. Denn in den krausen Blättern können sich Erde, Sand oder Steinchen festsetzen. Danach die Grünkohlblätter für etwa 5 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen, mit einer Schaumkelle herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. So behält das Gemüse seine kräftig grüne Farbe. Durch das Blanchieren verkürzt man außerdem die Garzeit und erhält wertvolle Vitamine. Junge Blätter sind gar, sobald sie in sich zusammenfallen, harte Blätter, wenn sie weich und zart sind.



© BVEO / shutterstock / Alice-D
Grünkohlerte



© BVEO / shutterstock / casanisa
Grünkohl

- **Tipp:** Was für andere Kohlarten der Kümmel, ist für Grünkohl der Senf. Genau wie Kümmel, der im Grünkohl nicht sonderlich schmackhaft wäre, regen Senföle die Verdauung an und machen den Kohl bekömmlicher.

Green up your life: Klassischer Grünkohl oder hipper Kale?

Als neues Superfood kommt Grünkohl in den grünen Smoothie oder in einen herben Salat. Der Kohl passt allerdings auch super zu wärmeren Gerichten für kalte Wintertage.



© BVEO / shutterstock / JeniFoto
Grünkohl-Smoothie



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Traditionell wird Grünkohl meist als Eintopf mit Pinkel – einer Grützbzw. Bregenwurst – oder Kassler zubereitet. Ein Klassiker, um dessen Urheberschaft sich die Städte Bremen und Oldenburg noch heute streiten. Aber Grünkohl kann deutlich mehr. Das bei Foodies auch als „Kale“ gehypte Kohlgemüse ist nämlich ein echter Allrounder. Es schmeckt hervorragend als Pasta-Beilage, in Form von knusprigen Grünkohl-Chips, als asiatisches Wok-Gemüse, im Salat oder im Smoothie. Die Zubereitungs- und Geschmacksvarianten des vitalisierenden Gemüseklassikers sind schier grenzenlos. Als echten Hipster findet man Grünkohl deshalb auch in so extravaganten Rezeptkreationen wie Grünkohleis oder Grünkohlkuchen.

Okzident trifft Orient!

Grünkohl mit Pinkel – ist lecker, deftig und wärmend. Aber es schmeckt nicht jedem. „Deutschland – Mein Garten.“ serviert daher den Grünkohl mit orientalischen Aromen.

Grünkohl-Falafel

Zutaten für 4 Personen:

Für die Falafel:

- 500 g getrocknete Kichererbsen oder 1 kg aus der Dose (vorgekocht)
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Petersilie und Koriander
- etwa 150 ml Wasser
- 1 EL Sumach
- 1 EL Koriander (grob gemahlen)
- 1 EL Cumin
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Backpulver
- etwa 2 l Rapsöl (je nach Pfannen-Größe)

Für den Salat:

- 9 Kirschtomaten
- 4 Möhren
- 7 Radieschen
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Granatapfel



© BVE0 / shutterstock / Sara Winter
Grünkohl-Eintopf mit Pinkel



© BVE0 / Ariane Bille /
Grünkohl-Falafel



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten

- 3 Zweige Minze
- 200 g Grünkohl
- 350 g Rote Bete Hummus
- 2–3 EL Tahini (Sesampaste)

Zubereitung:

Mittel / vegetarisch / Zubereitungszeit: 45–55 Min.

- Kichererbsen 48 Std. in einer großen Schüssel Wasser einweichen und das Wasser ein bis zweimal austauschen.
- Für den Salat Tomaten, Möhren und Radieschen waschen, trocken tupfen und vom Strunk befreien. Tomaten und Radieschen vierteln. Möhren in Scheiben schneiden, Zitrone abreiben und in Spalten schneiden und Granatapfel entkernen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Grünkohl putzen und Stiele entfernen. In gesalzenem Wasser bissfest dünsten, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Alles beiseitestellen.
- Für die Falafel Einweichwasser von den Kichererbsen abgießen. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und halbieren. Grünkohl, Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und dicke Stängel bzw. Strunk entfernen. Kichererbsen portionsweise mit Knoblauch, Zwiebel, Grünkohl und Kräutern in einem Standmixer zerkleinern. Wasser nach und nach hinzufügen, sodass eine formbare Masse entsteht.
- Masse in eine große Schüssel geben, Gewürze mit dem Backpulver hinzufügen und alles gut durchmischen.
- Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn an einem ins Fett gehaltenen Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Aus der Teigmasse eiergroße abgeflachte Bällchen formen und diese in der Pfanne portionsweise von beiden Seiten jeweils etwa 2,5 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Geschnittenes Gemüse und Grünkohl mit Rote Bete Hummus dekorativ auf Teller geben. Falafel darauf geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Minzblättchen und Granatapfelkerne darüber streuen, Tahini über die Falafel geben, mit 1 Prise Sumach bestreuen und sofort genießen.
- **Tipp:** Dazu passt arabisches Fladenbrot.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / A. Bille / Zubereitung



© BVEO / A. Bille / Zubereitung



© BVEO / A. Bille / Gegrillter Chicorée

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin