



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Chinakohl: Ostasiatischer Frischekick aus deutschen Landen

**Wenn man sich um die Herkunft seines Superfoods keinen Kopf machen will, nimmt man einfach Chinakohl.**

**Berlin, 20. Dezember 2021.** Exotisch, kulinarisch und gesund – Chinakohl, auch „Pekingkohl“, „Japankohl“, „Blätterkohl“ oder „Selleriekohl“ genannt, ist populär wie nie! Der zarte, wenn auch majestätisch aussehende Kohlkopf mit ursprünglich ostasiatischer Vergangenheit erklimmt hierzulande gleich mehrere Karriereleitern – im Gemüseregal, in Food-Zeitschriften und dem Internet. Ein Wunder ist das nicht, schließlich gilt er als „Superfood“ – und das nicht grundlos. Chinakohl enthält nicht nur eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, er ist auch besonders leicht verdaulich und nicht so blähend, wie andere Kohlarten, weshalb er besonders gerne auch roh verarbeitet wird.

### Chinakohl, ein zarter Kopf

Chinakohl ist nicht nur bekömmlich, sondern auch sehr lecker und zarter als andere Kohlarten. Sein ausgesprochen mildes Aroma hat kaum etwas von dem sonst so typischen Kohlgeschmack. Er ist rouladentauglich aber auch ein delikater Kombipartner von Obst und Gemüse, wie z.B. Äpfeln, Tomaten, Paprika oder Gurken. Zubereiten lässt sich Chinakohl auf verschiedenste Weise: Ob roh, gebraten, gedämpft, gedünstet, oder gekocht, beliebt ist das winterliche Superfood auf beinahe jede Art und Weise. Besonders im Trend liegt er jedoch in seiner asiatischen Zubereitung, als [koreanischer Kimchi](#), für den der Kohl gesalzen und fermentiert wird.

### Von China nach Nordrhein-Westfalen & Bayern

Die Herkunft des Chinakohls steckt schon im Namen. Von China aus hat sich „der Zahn des Weißen Drachens“, rasch über den gesamten asiatischen Raum ausgebreitet. Heute zählt er dort zu den am meisten angebauten und verwendeten Gemüsearten. Aber damit nicht genug. Er hat auch die restlichen Kontinente erobert und wird inzwischen weltweit angebaut. Auf dem Umweg über Amerika erreichte die Kreuzung zwischen Pak Choi und Rübe gegen Ende des 19. Jahrhunderts auch Deutschland. Chinakohl ist also ein echter Newbie hierzulande. Gepflanzt wird er im Freiland, dort wo er einen tiefgründigen, lockeren und gehaltvollen Boden findet. Acht bis zehn Wochen später kann er bereits geerntet werden. Was ihn besonders auszeichnet: Seine hohe Kälteverträglichkeit, die macht ihn nämlich zu einem idealen Wintergemüse, das auch im Dezember und Januar noch geerntet werden kann.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVEO / Ariane Bille /  
Goldener Chinakohl-Salat

### Im Kohl-Irrgarten

Chinakohl, Weißkohl und Spitzkohl – sie alle weisen als Mitglieder der Kreuzblütler-Familie gewisse Ähnlichkeiten auf. Das kann schon mal für Verwirrung sorgen. Doch die Verwandtschaftsverhältnisse lassen sich schnell klären: Chinakohl ist mit Weiß- und Spitzkohl nur sehr entfernt verwandt. Denn er entstammt einer Kreuzung von Pak Choi und Speiserübe. Spitzkohl und Weißkohl sind dagegen enge Verwandte, wobei der Spitzkohl streng genommen sogar eine besondere Form des Weißkohls ist. So groß die Ähnlichkeit auch ist, beim genauen Hinschauen sind die optischen Unterschiede unverkennbar.

- Weißkohl hat einen weiß-grünen, runden und festen Kopf mit einem dicken Strunk.
- Spitzkohl besitzt eine eher spitze, längliche Form und ein aufgelockertes Blattwerk.
- Chinakohl hat zwar eine längliche Form und kommt im Vergleich zu Weiß- und Spitzkohl aber ohne Strunk aus. Seine gekräuselten Blätter können entweder locker oder fest geschlossen sein.



© BVE0 / Ariane Bille / Chinakohl

## Wissenshunger

### Power

Warum gilt Chinakohl als Superfood? Nicht weil er kalorienarm ist und zu über 90% aus Wasser besteht, sondern weil er jede Menge Nährstoffe und Vitamine besitzt. Darunter Vitamin A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, C, K und Carotin, ebenso wie Eisen, Kupfer, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Selen, Folsäure und Zink. Zusammengefasst Nährstoffe, die allesamt gut für den Aufbau der Knochen und Muskeln, für den Sauerstofftransport im Blut, für den ausgeglichenen Wasserhaushalt und für das Immunsystem sind.



© BVE0 / shutterstock / JUN3 frischer Chinakohl

### Saison: Chinakohl gibt's das ganze Jahr

Chinakohl kann man bei uns ganzjährig genießen. Zwischen Mai und Februar ist die Hauptsaison.

### Einkauf

Die Köpfe sollten fest geschlossen sein, die Schnittfläche hell und frisch und die Blattränder knackig.

### Lagerung

Chinakohl ist empfindlich: Er darf nicht zu sehr gedrückt werden. Aber er ist haltbar. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er bis zu zehn Tage frisch. So kann man ihn ratenweise verbrauchen. Den angeschnittenen Kohl locker mit Folie verpacken.



© BVE0 / shutterstock / kungfu01 halbierter Chinakohl

- **Tipp:** Zur Haltbarmachung, aber auch weil es sehr lecker ist, bietet sich hier außerdem Fermentierung nach koreanischer Rezeptur an. Genaugenommen ist es die älteste, natürliche Konservierungstechnik der Welt. Und fermentierte Lebensmittel sind nicht nur lange haltbar, sondern zudem sehr gesund – das gilt auch für die koreanische Spezialität Kimchi. [\[Die BVEO zeigt, wie man aus einem Kopf Chinakohl das köstliche Trendgericht zaubert.\]](#)

### Vorbereitung

Chinakohl ist praktisch topffertig. Nur die Außenblätter sollten entfernt und der Kohl im Ganzen gewaschen werden.

### Zubereitung

Roh eignet Chinakohl sich, gewaschen und in feine Streifen geschnitten, für Salate. Beim Dressing steht man dann vor der Qual der Wahl. Ein feines Senf-Dressing mit Paprika, Zwiebeln und frischen Kräutern verleiht dem Salat eine angenehme Würze, ein cremiges Erdnuss-Dressing mit Limettensaft, Knoblauch und Chili eine asiatische Note. Eine Vinaigrette oder ein Joghurt-Dressing schenken dem Salat dagegen zusätzliche Frische. Man kann ihn aber auch garen, in Suppen und Eintöpfen mitkochen, schmoren oder dünsten. Das geht schneller als etwa bei Weiß- oder Grünkohl, weil seine Blätter zarter sind. Welche Zubereitungsart man auch wählt, er sollte immer ein wenig knackig bleiben.

### Rezept-Tipp:

## Goldener Chinakohl-Salat

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 EL Erdnussöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 180 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 1 TL Meersalz
- ½ EL Agavensirup
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 kleiner Chinakohl
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Möhre
- 3 Stängel Koriander
- 150 g Räucher-Tofu (z.B. Mandel Sesam)
- 1 EL Erdnüsse



© BVEO / shutterstock Nungning20  
Kimchi



© BVEO / shutterstock / Oleksandr Berh  
Chinakohl geschnitten



© BVEO / Ariane Bille /  
Zutaten



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung

### Zubereitung:

Leicht / vegan / Zubereitungszeit: 20 Min.

- 1 EL Öl, Kurkuma und Cayennepfeffer in einen kleinen Topf geben und anschwitzen. Unter Rühren erhitzen und Kokosmilch hinzugießen. Bei mittlerer Hitze 3 Min. köcheln lassen. Salz und Agavensirup zugeben, ein paar Minuten weiterköcheln lassen, vom Herd nehmen, mit Limetensaft abschmecken und abkühlen lassen.
- Chinakohl putzen, waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Möhre mit den Sparschäler in feine Streifen hobeln und mit Chinakohl und Paprika vermengen. Anschließend das abgekühlte Dressing mit dem Salat vermischen.
- Koriander waschen, trocken schleudern und Blättchen von den Stielen zupfen. Tofu würfeln und mit dem restlichen Öl in einer Pfanne anbraten.
- Salat auf Schüsseln verteilen, mit Tofu, Erdnüssen und Koriander bestreuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /  
Goldener Chinakohl-Salat

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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. (BVE0).

### Über die BVE0

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0) 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.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.