



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Grünkohl: Der Winterkönig unter den Superfoods.

Das Herzstück der Kohlsaison strotzt nur so vor gesunden Nährstoffen und punktet mit Nachhaltigkeit, denn er hat nur einen kurzen Weg bis auf den Teller.



Berlin, 27. Februar 2023. Kaum haben sich die meisten, heimischen Gemüseprodukte aus der Erntesaison verabschiedet, läuft er zur Hochform auf: Grünkohl, ein Gemüse; das man regional auch als Braunkohl, Hochkohl, Winterkohl, Krauskohl, Lippische Palme, Oldenburger Palme, Friesische Palme, Moos oder auch Federkohl kennt. Jahrelang galt der aromatische Blattkohl als eher uncool und wurde ausschließlich in das Ressort „traditionelle Hausmannskost aus Omas Winterküche“ einsortiert. Völlig zu Unrecht. Denn er ist ein regionaler Winterstar, aus dem sich herrliche Speisen und Smoothies zaubern lassen, die nicht nur perfekt in die frostige Zeit passen, sondern ein echter Booster für strapazierte Abwehrkräfte sein können.

Gemüse mit Superfood-Qualitäten

In Grünkohl steckt viel Gutes! Er versorgt uns im Winter mit so viel gesunden Nährstoffen, wie kaum ein anderes Gemüse! Grünkohl gehört zu den eiweiß- und kohlenhydratreichsten Kohlarten überhaupt. Seine krausen Blätter stecken voller Proteine, Flavonoide, Eisen, Kalzium, Kalium, den Vitaminen A, B, C und E und sogar Omega-3-Fettsäuren. 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.

Trendsetter und Traditionalist

Traditionell wird Grünkohl meist als Eintopf mit Pinkel – einer Art Grütz- bzw. Bregenwurst – und Kassler zubereitet. Ein Klassiker, um dessen Urheberschaft sich die Städte Bremen und Oldenburg noch heute streiten. Aber Grünkohl kann deutlich 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

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/

Das Rezept
finden Sie auch
in der neuen
APP



© BVE0 / Ariane Bille
Pasta mit Grünkohl-Pesto



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

oder greifen beim Snacken gerne zu knusprig-gesunden Kale-Chips. Die Zubereitungs- und Geschmacksvarianten des vitalisierenden Gemüseklassikers sind schier grenzenlos. Als echten Hipster findet man Grünkohl deshalb auch in so extravaganten Rezeptkreationen wie Grünkohlreis oder Grünkohlkuchen.

Dieser Kohl ist keine Frostbeule!

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. In kühleren Gefilden fühlt er sich besonders wohl. Was anderen Gemüsearten so gar nicht behagt – Frost – ist für den Grünkohl sogar ein großer Pluspunkt. Bei niedrigen Temperaturen steigt nämlich 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.

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.

Tipp: Noch länger haltbar ist er, wenn man ihn einfriert. Dazu sollte er zunächst gewaschen, vom Strunk befreit und in kochendem Salzwasser blanchiert werden (siehe Vorbereitung). Anschließend schreckt man ihn in Eiswasser ab, trocknet und hackt ihn und kann ihn dann portionsweise einfrieren.

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 3-5 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen, mit einer Schaumkelle herausheben und in



© BVE0 / Tales by Pictures / Shutterstock
Grünkohl Anbau



© BVE0 / Christin Klose / Shutterstock
Grünkohl mit Pinkel



© BVE0 / Ariane Bille
Grünkohl

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.

Tipp 1: Wer es knackig und schnell mag, sollte den Grünkohl nur kurz in heißem Fett anbraten, dann mit etwas Flüssigkeit ablöschen und mit Deckel bei mittlerer Temperatur für ca. 10 Minuten bissfest garen.

Tipp 2: Piment, Muskat, Pfeffer und Senf runden das Grünkohlaroma perfekt ab. Wer offen für Neues ist, sollte mal Ingwer, Chili oder auch Sojasoße ausprobieren. Ein leckeres, neues Geschmackserlebnis!

Tipp 3: Was für andere Kohllarten 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.

Das ist dem Grünkohl nicht wurst!

Grünkohl mit Pinkel – ist lecker, deftig und wärmend. Aber es schmeckt nicht jedem. „Deutschland – Mein Garten.“ serviert daher den Grünkohl zur Pasta – und lässt die Wurst mal weg.

Rezept-Tipp:

Pasta mit Grünkohl-Pesto

Schwierigkeitsgrad: einfach / vegan / **Zubereitungszeit:** etwa 15–20 Min.

Zutaten für 1 Glas Pesto:

- 150 g Grünkohl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Kürbiskerne
- 60 g Pekannüsse
- 120–140 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Grünkohl putzen, waschen, harte Stiele entfernen und in kochendem Salzwasser 3-5 Min. blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einen Mixer geben.
- Zitrone waschen, trocken reiben und 1/2 der Schale über den Grünkohl reiben.
- Die andere Zitronenhälfte pressen und den Saft ebenfalls darüber geben.
- Danach Knoblauch schälen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und zu einem sämigen Pesto pürieren.
- Falls nötig, etwas mehr Olivenöl hinzufügen um die gewünschte Konsistenz zu bekommen.
- Mit frisch gekochter Pasta servieren und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten für Pasta mit Grünkohl-Pesto



© BVE0 / Ariane Bille
Pasta mit Grünkohl-Pesto angerichtet



© BVE0 / Alice-D / Shutterstock
Zubereitung Pasta mit Grünkohl-Pesto



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Pasta mit Grünkohl-Pesto



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 / Ariane Bille
Zubereitung Pasta mit Grünkohl-Pesto



© BVEO / Ariane Bille
Pasta mit Grünkohl-Pesto angerichtet

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
Kaiserdamm 13
14057 Berlin