



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Kohl and the Gang!

Majestätische Köpfe wie Weißkohl, Spitzkohl und Wirsing mischen die Winterküche auf.

Berlin, 8. Dezember 2023. Darf's ein bisschen Kohl sein? Wenn sich das meiste, heimische Gemüse aus der Erntesaison verabschiedet, läuft er erst so richtig zur Hochform auf: heimischer Kohl, aus dem sich köstliche Gerichte und Smoothies zaubern lassen, die nicht nur perfekt in die frostige Zeit passen, sondern auch noch einen regelrechten Energieschub erzeugen. Kohl ist nicht nur frisch ein Genuss. Auch auf eine der vielen Arten haltbar gemacht, ist er eine Delikatesse. Durch Milchsäuregärung bzw. Fermentierung wird beispielsweise Weißkohl zum bekannten Sauerkraut. Aber auch andere Kohlsorten wie Rotkohl oder Blumenkohl sind für diese Form des Einlegens geeignet. Grünkohl, Rotkohl und Rosenkohl lassen sich dagegen bestens einfrieren.

Klassiker von Welt und doch von hier!

Die Liste der Kohlsorten, die hierzulande wachsen, ist ziemlich lang und in Optik und Geschmack sehr verschieden. Umso erstaunlicher, dass die vielen verschiedenen Sorten alle auf einen einzigen Urahnen zurückgehen – den Wildkohl (*Brassica oleracea*). Den findet man hier übrigens noch immer, allerdings gut versteckt, weit draußen in den Felsklippen Helgolands. Und wegen seines ungewöhnlichen Standortes wird er auch genauso genannt: Klippenkohl.

Weißkohl

Weißkohl ist ein beliebtes Herbst- und Wintergemüse und wird auch bevorzugt in der kalten Jahreszeit zubereitet. Allerdings ist er bereits ab dem Frühjahr erntefrisch zu haben – und schmeckt dann auch deutlich milder als im Herbst. Die Haupternte findet aber erst ab September statt. Aufgrund der guten Lagerfähigkeit – besonders der späten Sorten – gibt es regional angebauten Weißkohl fast das ganze Jahr über im Handel. Mit seinen festen, hellgrünen Blättern ist ein echter Allrounder und eignet sich bestens für deftige Eintöpfe, Kohlrouladen oder Salate, zum Beispiel mit Äpfeln, etwas Speck und einer kräftigen Vinaigrette. Auch eine Quiche mit Weißkohl ist lecker. Alternativ lassen sich die Blätter auch im Wok braten oder im Ofen schmoren – als Beilage. Egal welche Variante man letztendlich wählt – es wird nicht nur die Geschmacksnerven, sondern den gesamten Körper freuen. Noch dazu ist Weißkohl ein Gemüse, um dessen



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/



© BVE0 / Ariane Bille
Kohlsuppe mit Wirsing-Chips

Herkunft man sich als bewusster Verbraucher nicht einmal einen Kopf machen muss. Denn rund 90% des in Deutschland verbrauchten Weißkohls kommt aus heimischem Anbau, vorzugsweise aus dem hohen Norden. Das größte geschlossene Anbaugebiet liegt in der Gegend von Dithmarschen, wo es sogar eigene Qualitätsvorschriften für Weißkohl gibt. Ein Grund mehr öfter mal Weißkohl auf den Tisch zu bringen.

Einkauf – Frischer Weißkohl ist gut an den festen, knackigen und matt glänzenden Außenblättern zu erkennen. Auch eine frische, helle Schnittkante kennzeichnet einen frischen Kohl.

Lagerung – Im Kühlschrank hält sich ein ganzer Kopf gute 2 Wochen. Angeschnitten ist er immerhin gut 1 Woche haltbar. Man sollte die Schnittstelle allerdings mit Folie abdecken. In einem kühlen und dunklen Keller ist Weißkohl sogar bis zu 2 Monaten haltbar.

Spitzkohl

Er gilt als Krone der Kohl-Schöpfung, denn sein Name ist Programm. Spitzkohl hat buchstäblich seinen eigenen Kopf – eher klein, konisch nach oben zulaufend und dadurch leicht von anderen Kohlsorten unterscheidbar. Ein weiteres Charakteristikum, sind seine locker übereinanderliegenden Blätter, die dafür sorgen, dass er weniger Gewicht auf die Waage bringt als sein schwerer Onkel Weißkohl. Ob gekocht, gebraten, überbacken oder roh: Spitzkohl ist ein echter Allrounder – und das nicht nur im Herbst und Winter. Denn der zarte Vertreter der Kohlfamilie startet bereits im Mai in die Erntesaison. Im Frühjahr und Sommer schmeckt er besonders mild und zart, im Herbst dagegen kräftiger. Das Besondere an ihm ist aber sein leicht süßlicher Geschmack und seine knackig-zarten Blätter, die sich beispielsweise roh hervorragend in einem Salat mit geriebenem Apfel, Möhren und einem Schuss Zitronensaft machen. Dank seiner großen Blätter eignet er sich aber auch perfekt für leckere Füllungen mit Hack, Fisch oder Gemüse aber natürlich auch für Eintöpfe und leichte Hausmannskost. Selbst italienischen Pasta-Saucen oder asiatische Suppen gibt er eine ganz besondere Note. Kein Wunder also, dass Spitzkohl zu den zehn beliebtesten Kohlsorten in Deutschland gehört*.

Einkauf – Frischer Spitzkohl hat knackige, grüne Blätter, die sich schön fest anfühlen. Gelbliche Verfärbungen an den Blättern sind ein Zeichen, dass Spitzkohl schon zu lange lagert.

Lagerung – Im Kühlschrank ist Spitzkohl nur 2 bis 3 Tage haltbar. Das liegt an seinen zarten Blättern, die sonst schnell schrumpelig werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks eingewickelt in ein feuchtes Küchenhandtuch ist er am besten aufgehoben. Eingefroren hat man sogar das ganze Jahr etwas davon.



© BVE0 / Ariane Bille
Weißkohl



© BVE0 / shutterstock / k1tyara
Weißkohl aus der Nähe



© BVE0 / Ariane Bille
Spitzkohl



© BVE0 / shutterstock / AndreaRR
frisch geernteter Spitzkohl

Wirsing

Wirsing ist ein echter Klassiker des Gemüse-Winters. Und das obwohl es den sogenannten krausen Frühwirsing mit seinen hellgrünen Blättern und einem kleinen, fast blütenförmig geöffneten Kopf bereits ab Mai gibt. Ein echtes Feingemüse, das sich vor allem in Gourmetküchen zunehmender Beliebtheit erfreut. Die grünviolette Variante, ebenfalls ein Frühwirsing, ist hierzulande eher selten. Der Sommerwirsing wiederum hat große, lockere Blätter und einen nur dezent gekrausten Schopf. Ab Oktober gibt es dann die robusten Herbst- und Wintersorten im Handel. Sie sind groß und fest geschlossen, haben dunkelgrüne, stark gekrauste Köpfe und den typischen, würzigen Kohlgeschmack, der uns auf den Winter einstimmt. Er ist in jedem Stadium äußerst wohlschmeckend und vor allem vielseitig verwendbar. In Vegetarier- und Veganer-Kreisen schwört man geradezu auf die kreativen Einsatzmöglichkeiten dieses Gemüses. Denn Wirsing kann roh, gekocht, geschmort oder gebraten gegessen werden. Dabei passt er ebenso gut zu asiatischen wie zu herzhaften Kreationen und bildet großartige Geschmacks-Pairings mit beispielsweise Ingwer, Chili, Knoblauch, Curry, Sour Cream, Fenchel, Anis, Kümmel, Salbei, Roter Bete und Meerrettich.

Einkauf – Je frischer, um so leckerer und um so mehr gesunde Inhaltsstoffe. Deshalb sollte man beim Kauf darauf achten, dass die Blätter des Wirsings knackig, frisch und grün aussehen. Hilfreich ist außerdem der Schütteltest: Denn frischer Wirsing muss beim Schütteln rasseln!

Lagerung – Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller kann man Wirsing gut und gerne bis zu 2 Wochen aufbewahren. Er sollte aber immer trocken lagern und nicht neben Äpfeln oder Tomaten, denn die verströmen Ethylen-Gas und beschleunigen so den „Reife“prozess. Alternativ kann Wirsing geschnitten und kurz in Salzwasser blanchiert eingefroren werden. So hat man den gesamten Winter leckeren Kohl.



© BVE0 / Ariane Bille
Wirsing



© BVE0 /shutterstock / itman__47
Wirsing im Beet



© BVE0 / Ariane Bille
Wirsing im Detail



Rezept-Tipp:

Kohlsuppe mit Wirsing-Chips und Würstchen

Kohlzeit ist Genießerzeit. Und was passt besser in die kalte Jahreszeit als eine wohlig wärmende Suppe?

Zutaten für 4 Personen:

- 3 festkochende Kartoffeln
- 3 Möhren
- 500 g Spitz- oder Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Meersalz und Pfeffer
- 200 g Mettwürstchen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150 g Wirsing
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Baguette

Zubereitung:

Mittel / Zubereitungszeit: etwa 20–25 Min. / Kochzeit: etwa 40 Min.

- Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Kartoffeln würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Spitzkohl und Weißkohl in einzelne Blätter zerteilen, waschen, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Möhren dünsten. Nach 15 Min. Kohl dazugeben, Tomaten dazugeben und kurz anbraten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe salzen und pfeffern und zugedeckt weitere 20–25 Min. köcheln lassen.
- Währenddessen Backofen auf 160 °C vorheizen. Wirsing in einzelne Blätter zerteilen (äußere, harte Blätter nicht verwenden), waschen, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke reißen. In eine Schüssel geben und mit 3 EL Öl, Cayennepfeffer und 1 Prise Salz vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben (darauf achten, dass der Wirsing nicht überlappt). Im Ofen auf oberer Schiene für etwa 10–15 Min. backen, bis der Wirsing getrocknet ist und sich leicht zerbrechen lässt. Dabei regelmäßig kontrollieren, damit die Wirsing-Chips nicht verbrennen.
- Zum Schluss Wurst in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und für 8 Min. ziehen lassen.
- Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Suppe auf Teller verteilen, mit Wirsing-Chips und Petersilie bestreuen und zusammen mit Baguette genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Kohlsuppe mit Wirsing-Chips



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten/Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Geröstete Wirsing



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
Kohlsuppe mit Wirsing-Chips



© BVEO / shutterstock / StudioPhotoDFlorenz / Kohl

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