



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung



## Der Kult um die violette Kohl-Königin

**Blaukraut sagen die einen, Rotkohl oder -kraut die anderen – und fast immer wird der majestätische Kopf gekocht. Bei „Deutschland – Mein Garten.“ wird er diesmal zu einem Pfannkuchen verarbeitet und damit zum schönsten Gericht des Winters!**



**Berlin, 4. Dezember 2023.** Keine Frage! Der süßlich-milde Geschmack von Rotkohl gehört zur Herbst- und Winterzeit wie der Weihnachtsmann zu Weihnachten. Der Klassiker ist Rotkohl – als Beilage zu Geflügel oder dunklem Fleisch wie Rind und Wild, z.B. Rehrücken – zubereitet mit Zwiebeln, Schmalz und Gewürzen wie Nelken, Lorbeer und Piment. Dazu kommen – regional unterschiedlich – Zutaten wie Äpfel, Rosinen, Maronen oder auch Johannisbeergelee, Rotwein und Essig. Den (ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammenden) Kohl auf seine Rolle als deftige Beilage zu reduzieren, wäre allerdings ein kulinarisches Versäumnis. Dann entgeht einem nämlich seine feine Seite – als mild-säufige **Rotkohlsuppe**, raffinierter **Rotkohl-Linsen-Salat** oder knackfrisches **Rotkohl-Sauerkraut**. Eine grandiose Komposition für die Sinne – sowohl geschmacklich wie auch optisch – sind aber auch eine rosarote **Rotkohl-Pizza** oder die lecker-leichten Rotkohl-Pfannkuchen aus der japanischen Küche: **Rotkohl-Okonomiyaki**.

### Rot oder Blau – der Boden entscheidet über die Farbe

Der farbenfrohe Paradiesvogel unter den Kohlköpfen leuchtet einem mit seiner kräftigen dunklen Farbe und den glänzenden Blättern regelrecht aus dem Gemüseregal entgegen. Aber warum kennen ihn die einen als Rotkohl und die anderen als Blaukraut? Obwohl weder das Eine noch das Andere seinem Aussehen wirklich gerecht wird. Ganz einfach: Die Farben Violett oder Lila waren früher keine festen Farbbezeichnungen und so war der prächtige Kohlkopf farblich einfach irgend etwas zwischen rot und blau. Erschwerend hinzu kommt, dass die Farbe des Kohls von der Bodenbeschaffenheit, konkret seinem PH-Wert, beeinflusst wird. Er wird rötlicher, wenn der Boden eher sauer ist. Bei alkalischen Böden färbt sich der Kohl hingegen bläulich-violett. Und das zeigt sich sogar noch bei der Zubereitung. Wird der Kohl mit viel Essig, Äpfeln oder Wein zubereitet, färbt sich das Gericht rötlich. Wird er mit Zucker oder anderen süßen Zutaten gekocht, wird er dunkler und bläulich.

**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  
Rotkohl-Okonomiyaki

Bild oben: © BVEO / Kaiskynt Studio  
Rotkohl-Königin

### Rotkohl aka Rot- bzw. Blaukraut

Doch woran liegt's, dass ein Gemüse, das weder wirklich rot noch blau ist, sondern in der Farbskala irgendwo zwischen lila und rotviolett rangiert, im Norden als Kohl und im Süden als Kraut tituliert wird. Bezüglich der Farbe ist man im Norden sicher es mit einem roten Kohl, sprich Rotkohl, zu tun zu haben. Eine Meinung, die übrigens auch unsere Nachbarn in Frankreich (chou rouge) und England (red cabbage) teilen. In anderen Teilen Deutschlands, wie auch in Österreich und der Schweiz, herrscht da weniger Einstimmigkeit. Dort ist der Winter-Klassiker als Rot- bzw. Blaukraut, Rot- oder Blau-Kappes (Rheinland) oder Rot- oder Blaukabis (Schweiz) bekannt.

### Violette Zahlen

So beliebt er auch ist, so sehr scheuen sich viele vor der Zubereitung von frischem Rotkohl – und greifen lieber zur Konserve! Obwohl auf über 2.000 Hektar Rotkohl angebaut wird, wird sich der Pro-Kopf-Verbrauch von frischem Rotkohl bis Ende des Jahres wohl wieder bei rund einem Viertel Kilo einpendeln. Die meisten Fans (18,9%) von frisch zubereitetem Rotkohl leben übrigens in Bayern. Dort wird beinahe doppelt so viel frischer Rotkohl verbraucht wie im Südosten der Republik, wo nur 10,6% Rotkohlkäufer leben. Die größten Anbauflächen liegen in Schleswig-Holstein (666 ha), von wo auch große Mengen in die Weiterverarbeitung gehen, gefolgt von Bayern (454 ha) und NRW (452 ha)\*. \*Quelle: Stat. Bundesamt, AMI Analyse auf Basis GfK Panel



© BVEO / Shutterstock / Digihelion  
Rotkohl-Pracht



© BVEO / shutterstock / OVKNHR  
frisch geernteter Rotkohl

## Wissenshunger

Kohl gilt als eines der ältesten, von Menschen genutzten Blattgemüse. Schon in der Antike bauten die Griechen und Römer 14 verschiedene Kohlsorten, darunter Rotkohl, an. Hierzulande ist das gesunde Gemüse nachweislich seit dem 12. Jahrhundert bekannt, wie sich bei Hildegard von Bingen nachlesen lässt. Als günstiges und lagerfähiges Gemüse fand sich Rotkohl vor allem auf dem Speiseplan der ärmeren Bevölkerung wieder und wurde im Mittelalter sogar als Heilmittel gegen Pest, Furunkel und Asthma eingesetzt.





# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Saison

Frischen Rotkohl kann man das ganze Jahr über kaufen. Im Frühjahr ist Rotkohl eher zart und mild, im Sommer etwas würziger und fester und im Spätherbst ist er am größten und hat feste, kräftige Blätter. Einige Sorten trotzen sogar frostigen Temperaturen. Trotzdem beginnt die Hauptsaison für Rotkohl im Herbst: Von September bis November kommt der sogenannte Dauerkohl von den Feldern und wird teilweise eingelagert, womit die Versorgung für's ganze Jahr gesichert ist.

### Power

Rotkohl besteht zu fast 92 Prozent aus Wasser. Dennoch sollte er in der kalten Jahreszeit unter keinen Umständen auf dem Speiseplan fehlen. Denn das nahrhafte und gesunde Kohlgemüse ist mit seinem Vitamin-C-Gehalt ein echter Immun-Booster. Schon rund 200 g Rotkohl können den Tagesbedarf an Vitamin C (100 mg) decken! Damit nicht genug, stecken auch noch jede Menge Vitamin K, B-Vitamine, Folsäure, Magnesium, Kalium und Kalzium darin. Und mit seinem hohen Gehalt an Ballaststoffen hält Rotkohl nicht nur lange satt, sondern bringt auch eine müde Verdauung auf Trab.

### Einkauf

Frischer Rotkohl ist fest und schwer: Ein Kopf kann leicht bis zu 2 kg auf die Waage bringen. Die Blätter umschließen den Kopf, sind knackig und matt-glänzend. Heller Belag auf den äußeren Blättern ist kein Zeichen für mangelnde Qualität, sondern typisch bei Rotkohl. Wird ein Rotkohl ohne Außenblätter verkauft, hilft ein sanfter Drucktest: Fühlt sich das Gemüse fest an, stimmt die Frische.

### Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich ein Kopf Rotkohl gute drei Wochen. Sogar wenn er angeschnitten und die Schnittfläche mit Frischehaltefolie geschützt ist – allerdings geht dann einiges von seinem hohen Vitamin-C-Gehalt verloren. Wer ihn länger lagern möchte, kann ihn problemlos einfrieren. Am besten wird er davor kurz blanchiert, um möglichst viele Vitamine und die Farbe zu erhalten. So bleibt der Kohl bis zu 10 Monate frisch. Gleiches gilt für bereits geschmorten Rotkohl.

Tipp: Rotkohl nie neben Äpfeln oder Tomaten lagern. Beide enthalten Ethylen-Gas, was den Kohl schneller welken lässt.



© BVE0 / shutterstock / Ruud Morijn Photographer / Rotkohlernete



© BVE0 / shutterstock / Anwarul Kabir Photo  
Rotkohl aus der Nähe



© BVE0 / shutterstock / Sergey Lorgus  
Rotkohl auf Podest

### Küchen-Hacks: Rotkohl selbst machen

#### Putzen und Zerkleinern

Die dicken äußeren, ebenso wie alle nicht mehr ganz frischen Blätter entfernen. Dann den Rotkohl halbieren oder vierteln, kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit einem Messer den Strunk und die dicken Blattrippen herausschneiden. Wer keine Küchenmaschine zur Hand hat, schneidet den Rotkohl für Salate mit einem guten Messer in feine Streifen oder raspelt ihn. Zum Garen eignen sich dickere Streifen oder Stücke.

#### Zubereitung

Die Zubereitungszeit beträgt je nach Rezept rund 1 ½ Stunden. Aber davon sollte sich niemand abschrecken lassen! Denn Rotkohl kann problemlos am Vortag zubereitet und einen Tag später gegessen werden – ohne seinen fruchtig-aromatischen Geschmack zu verlieren! Genau genommen schmeckt er am Tag danach sogar noch besser, weil alle Ingredienzien dann erst so richtig gut durchgezogen sind.

#### 5 Tipps für ein optimales Geschmackserlebnis

**Tipp 1:** Rotkohl bleibt über Nacht im Kühlschrank!

**Tipp 2:** Durch seine besonders feste Zellstruktur wird Rotkohl von Menschen mit sensiblem Magen nicht immer gut vertragen. Wer empfindlich reagiert, sollte auf den Genuss von rohem Rotkohl verzichten und beim Garen mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel oder Ingwer arbeiten.

**Tipp 3:** Apfel-Rotkohl – Traditionell verwendet man hier säuerliche Äpfel, wie beispielsweise Boskop. Denn sie sind es, die dem Gericht den säuerlich-fruchtigen Geschmack geben. Besonders lecker wird er durch Zugabe von Zwiebeln, Butterschmalz, Essig, Lorbeerblättern, Salz, schwarzem Pfeffer und etwas braunem Zucker oder Ahornsirup.

**Tipp 4:** Farbe – Das Geheimnis ist Säure: Ein Schuss Essig, Zitronensaft, Balsamico oder Apfelsaft bewirkt, dass das Gericht rötlicher wird. Das passiert, weil im Rotkohl bestimmte Stoffe enthalten sind, die wie Indikatoren wirken. Noch intensiver wird die Farbe, wenn kurz vor dem Servieren noch ein Schuss Rote-Bete-Saft dazugegeben wird.

**Tipp 5:** Verfeinern – Je nach Geschmack kann man Rotkohl mit etwas Zimt, Wacholderbeeren, Ingwer, Anis, Vanille, Gewürznelken oder Sternanis und etwas Rotwein aufpeppen.



© BVE0 / shutterstock / CandyRetriever  
Rotkohlverarbeitung



© BVE0 / shutterstock / yulyamade  
zerkleinerter Rotkohl



© BVE0 / shutterstock / Kolpakova Svetlana  
Rotkohl-Salat

### Rezept-Tipp:

**Japanische Rotkohl-Pfannkuchen –  
2 Nationen an einem Tisch!**

## Rotkohl-Okonomiyaki

### Zutaten für 2 Personen:

Für die japanischen Pfannkuchen:

- 220g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 3 Eier
- ½ TL Meersalz
- 200 g Rotkohl
- 1 Möhre
- 2–3 Champignons
- 2 cm Ingwer
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Rapsöl

Für den Belag:

- Mayonnaise (aus der Tube)
- Okonomi-Sauce
- 1 Frühlingszwiebel
- Mayonnaise
- 1 EL Katsuobushi (Bonitoflocken)
- 1 Noriblatt
- ½ Limette

### Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

- Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Eier, Salz und 300 ml Wasser dazugeben und glattrühren.
- Äußere Blätter des Rotkohls und Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Rotkohlstücke fein hobeln. Möhre schälen und mit einem Julienne-Schneider in feine Stifte hobeln. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- Frühlingszwiebel waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
- 1 EL des Rotkohls beiseitestellen und den restlichen Kohl mit Möhren, Champignons und Ingwer zum Teig geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen.
- Öl in einer großen beschichteten Pfanne (30–35 cm Durchmesser) erhitzen. Okomiyaki-Teig in die Pfanne geben und glattstreichen, abdecken und für 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Wenden, abdecken und für weitere 8–10 Minuten fertig backen, sodass das Innere des Okomiyakis gar und das Äußere knusprig ist.
- Noriblatt in einer Pfanne mit Öl oder Fett von beiden Seiten rösten und dann mit den Händen zerbröseln oder in Streifen scheiden.
- Rotkohl-Okomiyaki auf einen großen Teller geben und Mayonnaise und Okonomi-Sauce zickzackförmig darüber verteilen. Restliche Rotkohl-Streifen, Frühlingszwiebeln, Nori-Brösel und Katsuobushi darüber streuen. Okomiyaki in Rauten schneiden und mit einem Spritzer Limettensaft verfeinert genießen.



© BVEO / Ariane Bille  
Rotkohl-Okonomiyaki



© BVEO / Ariane Bille  
Rotkohl-Okonomiyaki



© BVEO / Ariane Bille  
Rotkohl-Okonomiyaki



© BVEO / Ariane Bille  
Schönhauser Kirschen-Wäpfel

# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**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. (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  
Rotkohl-Okonomiyaki



© BVEO / Ariane Bille  
Rotkohl-Okonomiyaki

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