

Grünkohl und Rosenkohl: Reichhaltig und lecker

Alles eine Frage des Geschmacks. Genau so ist es. Und trotzdem sind sich der Grünkohl und der Rosenkohl in vielem ähnlich. Beide sind traditionelle Wintergemüse und kommen meist deftig auf unseren Tisch. Der erste Frost bringt ihnen den charakteristisch herb-süßlichen Geschmack. Der etwa 2.400 Jahre alte Grünkohl aus Griechenland und der rund 500 Jahre junge Rosenkohl aus Belgien stellen sich vor.

15.10.2019 - von Martina Eisinger

Besonders häufig zubereitet und gegessen wird der grüne Kohl in Norddeutschland und Westfalen. Hier hat er eine lange Tradition und große Anbauflächen. Das Nationalgericht der Friesen ist „Grünkohl mit Pinkel“. Als besonders reichhaltiges und kraftspendendes Vergnügen hilft es gegen Energieverlust in den kalten, rauen Wintermonaten.

Grünkohl essen - ein norddeutscher Brauch

Unter den vielen Kohlarten besitzt der Grünkohl die höchste Menge an Eiweiß und Kohlenhydraten. Mit seinen Ballaststoffen liefert er zudem einen positiven Beitrag zu unserer Verdauung. Sein hoher Gehalt an bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen, den so genannten Carotinoiden, zeichnet ihn besonders aus und mit einer ordentlichen Portion Vitamin C ist er eine ideale Stärkung für die Abwehrkräfte. Kalium und Kalzium runden ihn als gesundes Gemüse ab. In einer Portion Grünkohl (200 Gramm) steckt so viel Kalzium wie in zwei Gläsern Milch. Sein kleiner grüner Freund, der Rosenkohl, kommt meist als Gemüsebeilage auf den Tisch, muss den Vergleich jedoch nicht scheuen. An Ballaststoffen, Eiweiß, Vitamin C und Kalium steht der

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/182>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Rosenkohl dem Grünkohl in nichts nach.

Verdauungsfördernde Ballaststoffe

Rosenkohl eignet sich als Diätkost, denn er enthält Ballaststoffe und hilft gegen Magenübersäuerung. Sogar die Außenblätter sind gesund. Sind sie jedoch gelb, ist der Rosenkohl überlagert. Der vitaminreiche Kohl sollte möglichst zügig verarbeitet werden. Der feine Rosenkohl schmeckt gut zu festlichen Fleischgerichten. Bitte nicht zerkothen! Dafür einfach die Strünke kreuzweise einschneiden, in wenig Salzwasser (oder Fleisch- bzw. Hühnerbrühe) rund 15 Minuten lang dünsten. Der leicht bittere Geschmack lässt sich durch die Zugabe von einer Prise Zucker und etwas Milch abmildern. Rosenkohl mundet übrigens auch roh, als Salat, wenn er vorher fein mariniert wurde.

Fazit: Welcher Kohl bei Ihnen häufiger serviert wird, bleibt eine Geschmacksfrage. Fakt ist: Alle Kohlsorten, so auch Grün- und Rosenkohl, sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, vielseitig und unkompliziert. Deshalb gilt: Mindestens einmal pro Woche Kohl kochen.

Weitere Informationen:

Zum Nachkochen finden Sie hier ein leckeres Rezept der MEINE VITALITÄT-Expertin Susanne Schwarz: Rosenkohl à la Gourmet: Filigran aber göttlich

Welche Kraft Kohl und Co. haben, erklärt Cornelia Schinharl ihrem Buch:

„Herbst- und Wintergemüse: Vitamin-Power für die kalte Jahreszeit“ (Seehamer, 14,90 Euro)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/182>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-