

Thema: „Winterzeit ist Kohlzeit“

aid-Hörfunkbeitrag für November 2016

Länge: 03:16 Min.

Anmoderationsvorschlag

Egal, ob Rotkohl, Wirsing, Grünkohl oder Rosenkohl – wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, sind die Wintergemüse genau das Richtige, denn Winterzeit ist Kohlzeit. Kohlgemüse hat aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht nur in der kalten Jahreszeit eine Menge zu bieten, und dass man damit nicht nur deftige Eintöpfe auf den Tisch bringen kann, hat mein Kollege Andreas Schulte im Gespräch mit dem Ernährungswissenschaftler Harald Seitz erfahren.

Beitrag

Hätten Sie gewusst, dass Rotkohl mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder eine Orange? Dass Rosenkohl sogar die 2,5fache Menge Vitamin C im Vergleich zu einer Zitrone vorweist?

Die Zahlen zeigen, dass Kohlgemüse oft unterschätzt wird, nicht nur, wenn es um das Vitamin C geht, sagt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim aid infodienst.

O-Ton:

„In der kalten Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Und mit seinen Inhaltsstoffen kann Kohl hier einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten. Das wussten auch schon viele Generationen vor uns, auch wenn das 'Warum' vielleicht noch nicht ganz bekannt war. Kohlgemüse wie Wirsing, Rosenkohl, Weißkohl oder Grünkohl enthält das Provitamin A, reichlich Vitamin C und Folsäure und auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Dazu kommen noch Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Anthocyane. Die geben dem Rotkohl zum Beispiel nicht nur die typische Farbe, sondern die wirken auch antioxidativ, schützen also unseren Körper vor schädlichen Sauerstoffradikalen.“

Die inneren Werte des Kohlgemüses sind an sich ja schon beeindruckend genug, aber das Gemüse kann auch geschmacklich punkten.

O-Ton:

„Also natürlich schmeckt nach einem langen Winterspaziergang zum Beispiel ein klassischer Grünkohleintopf und für viele wäre der traditionelle Gänsebraten ohne Rotkohl ganz undenkbar.“

Aber es gibt eben mehr als nur die Klassiker:

O-Ton:

„Ganze Bücherregale lassen sich inzwischen füllen mit neuen Rezepten für Kohlgemüse. Mir persönlich gefallen besonders geschmacklich komponierte Varianten. Zum Beispiel asiatischer Rotkohl mit Erdnussbutter, Mango und Sesam. Ganz lecker ist auch Grünkohlpesto aus blanchierten Blättern püriert mit Knoblauch, gerösteten Mandeln und Parmesan, passt

wunderbar zu Nudeln. Ein wirklicher Genuss ist auch ein warmer Rosenkohlsalat mit Walnüssen, Cranberries und Pecorino. Eine Weißkohlsuppe mit einem Hauch Chili wärmt natürlich auch an kalten Tagen. Und diese Liste könnte ich wirklich noch beliebig fortsetzen.“

Beim Einkauf kann man mit ein paar einfachen Tipps prüfen, ob die Ware auch frisch ist.

O-Ton:

„Wirsing zum Beispiel sollte knackige äußere Blätter, ohne dunkle Verfärbungen haben und eine saftige Schnittfläche am Strunk. Ein frischer Wirsing rasselt übrigens auch, wenn man ihn schüttelt. Weiß- und Rotkohlköpfe sollten auch keine Verfärbungen aufweisen und frische Blätter haben. Frischer Grünkohl darf keine gelblich verfärbten Blätter zeigen und beim Rosenkohl müssen die Köpfchen fest und geschlossen sein.“

Ein ganz großer Vorteil des Kohlgemüses ist seine Haltbarkeit. Das bringt Entspannung in die Essensplanung und die Vorbereitungen für eine Mahlzeit.

O-Ton:

„Die Haltbarkeit von gesalzenem Weißkohl als Sauerkraut ist ja hinreichend bekannt. Man kann übrigens auch Rotkohl auf die gleiche Art haltbar machen. Aber auch als Frischgemüse muss Kohl nicht gleich am nächsten Tag gegessen werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich frischer Rosenkohl oder Grünkohl durchaus bis zu einer Woche. Weißkohl kann man sogar an einem kühlen, trockenen Ort bis zu zwei Wochen lagern. Und wenn man bei einer Mahlzeit keinen ganzen Rot- oder Weißkohl aufbraucht, das passiert ja schon mal, bedeckt man einfach die Schnittfläche mit Folie. Und genau so halten sich die angeschnittenen Köpfe im Gemüsefach des Kühlschranks noch einige Tage.“

Genug Zeit, um neue Varianten des Wintergemüses auszuprobieren.

Abmoderation:

Mehr zum Thema Kohlgemüse und weitere leckere Rezepte finden Sie im Internet unter www.aid.de.