

aid-Hörfunkbeitrag für Oktober 2015

## Thema: „Heimisches Superfood im Herbst und Winter: Rotkohl“

Länge: 03:23 Min.

### Anmoderationsvorschlag

Superfoods liegen im Trend. Superfoods, das sind Lebensmittel, die mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen sowie sogenannten sekundären Pflanzenstoffen glänzen. Sie sollen schlank machen, Körperzellen schützen und sogar Krankheiten wie Krebs vorbeugen. Oft sind es exotische Lebensmittel, wie die Acai-Beeren aus Brasilien, die da verkauft werden. Acai-Beeren haben z.B. einen hohen Gehalt an Anthocyanen, einem dunklen Pflanzenfarbstoff, der Körperzellen vor freien Radikalen schützt. Was aber die Wenigsten wissen: In Sachen Anthocyan-Gehalt kann es ein heimisches Gemüse locker mit der brasilianischen „Wunderbeere“ aufnehmen: Rotkohl. Meine Kollege Andreas Schulte berichtet.

### Beitrag:

Wie wäre es, wenn Sie mal wieder Rotkohl zubereiten. Wie, Rotkohl ist Ihnen zu altmodisch? Den servieren Sie nur zum Schweinebraten oder den Gänsekeulen? Dann unterschätzen Sie ihn aber gewaltig. Denn Rotkohl gehört unter den heimischen Gemüsearten zu den Superfoods und er hat den großen Vorteil, dass er ohne lange Lieferwege direkt aus der Region bei uns auf den Tisch kommen kann. Was aber macht ihn so wertvoll? Harald Seitz vom aid infodienst kennt die Antwort:

**O-Ton: „Frischer Rotkohl enthält unter anderem viele Ballaststoffe und die sogenannten Polyphenole. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zum Beispiel vor Dickdarmkrebs schützen, den Blutdruck senken und sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken können. Vor allem hat Rotkohl dann Saison, wenn andere Gemüsorten aus dem regionalen Anbau nicht mehr zur Verfügung stehen, nämlich im Herbst und Winter.“**

Ein Blick auf die Erntemengen der letzten Jahre bestätigt: das regionale Gemüse liegt im Trend. 2014 stieg die Rotkohlernte in Deutschland von 106.000 t im Vorjahr auf satte 148.000 t.

**O-Ton: “Dazu muss man allerdings wissen, dass ein Großteil dieser Erntemenge in die industrielle Verarbeitung geht und gar nicht als Frischgemüse auf den Markt kommt. Rotkohl kann man bekanntlich küchenfertig im Glas oder als Konserve kaufen. Mehr als 47.000 t verarbeitetes Gemüse sind es jedes Jahr, dagegen stehen 13.000 t frischer Rotkohl und nur etwas mehr als 5.000 t Tiefkühlware.“**

Die Verbraucher schätzen die schnelle und unkomplizierte Zubereitung des Rotkohls aus dem Glas oder der Konserve. Und bis dahin ist es vom Feld bis zum Supermarkt ein langer Weg.

**O-Ton: „Die Hersteller von Rotkohlkonserven haben in den meisten Fällen sogenannte Vertragsanbauer. Das sind Landwirte, die den Rotkohl mit speziellen Eigenschaften für die industrielle Verarbeitung anbauen. So muss hier der Kohl zum Beispiel farbintensiv sein, einen geringen Strunkanteil haben und ein Mindestgewicht von etwa 2,5 Kilogramm. Das ist etwa fünfmal so viel wie ein frischer Rotkohl aus dem Supermarkt. Ende März wird gesät, dann wächst er erstmal blättrig vor sich hin und Mitte Juli beginnt die Kopfbildung, also das, was wir dann als „Kohlkopf“ kennen. Nach der Ernte werden die Köpfe dann in großem Maßstab gewaschen, der Strunk entfernt, zerkleinert, blanchiert, gekocht und abgefüllt.“**

Aber der Rotkohl hat eben auch frisch seinen Reiz. Er ist nicht nur preiswert, sondern auch leicht zuzubereiten, sagt Harald Seitz.

**O-Ton: „Nehmen Sie dazu ein scharfes Messer, am besten mit Wellenschliff, und ein Schneidbrett aus Glas oder Kunststoff, die lassen sich später besser vom roten Kohlsaft reinigen. Der Kohlkopf wird halbiert dann geviertelt, und erst dann schneidet man den Strunk heraus – das ist wesentlich einfacher. Wer rote Finger vom Pflanzensaft vermeiden möchte, trägt dabei am besten Gummihandschuhe. Ansonsten hilft aber auch Zitronensaft gegen die verfärbten Finger.“**

Hat man die feinen Rotkohlblätter in dünne Streifen geschnitten, kann man sie mit Äpfeln, einer Prise Zimt, Walnüssen, Essig und Öl, etwas Orangensaft sowie Salz und Pfeffer als Salat servieren. Wunderbar schmeckt auch die orientalische Variante, bei der man den Rotkohl mit Orangenstücken, Datteln, gerösteten Pinienkernen und einem Hauch gemahlener Sternanis auf den Tisch bringt.

**O-Ton: „Mein persönlicher Favorit ist in diesem Jahr ein Rotkohl-Auflauf mit Schafskäse und Maronen und wer mag auch mit Hackfleisch. Sorgen, dass man mit einem großen Kohlkopf nicht fertig wird, muss man übrigens nicht haben. Der Herbst- und Winterkohl hält sich im Kühlschrank bis zu drei Wochen und kann immer wieder zu neuen Gerichten variiert werden.“**

Wer den Rotkohl kleinschneidet, kurz blanchiert, und dann einfriert, hat sogar bis zu zehn Monate die Möglichkeit, den heimischen Star unter den Superfoods zu genießen.

### **Abmoderation**

Der Weg vom jungen Rotkohl auf dem Feld, über Anbau, Ernte und Verarbeitung bis ins Glas zeigt der page-flow-Beitrag „Ein Rotkohl packt aus“ unter [www.aid.de](http://www.aid.de).