



heute mit:
Karli Kohl



Kohlgemüse: Vielseitig und gesund

Kohlgemüse liefert so viele Vorteile auf einmal wie kaum ein anderes Gemüse. **Kohl ist vielseitig einsetzbar und besonders in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Vitaminlieferant.**

Die vielen Kohlsorten sorgen das ganze Jahr für Abwechslung, sind Bestandteil vieler typischer Schweizer Gerichte und **können je nach Sorte gut gelagert werden.**

VON DEN BLÄTTERN BIS ZUR KNOLLE

Botanisch teilt man Kohlgemüse der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae) zu und in die Gattung der Brassica. **Sie gedeihen am besten in nördlichen, klimatisch gemässigten Zonen und lieben nährstoffreiche Böden.** Je nach Kohlart wird ein anderer Teil der Pflanze gegessen: **Beim Blumenkohl und Broccoli sind es die Blüten, beim Weisskohl, Rotkohl und Chinakohl die Blätter, beim Rosenkohl die Achsensprosse und beim Kohlrabi die oberirdische Sprossknolle.**

Unschlagbar gesund

Kohlgemüse gehört zu den Spitzenreitern, was die Vitamin- und Mineralstoffgehalte angeht: **Besonders ins Gewicht fallen die Gehalte an Magnesium, Kalium und Calcium und die Vitamine C, Folsäure, B1, B2 und B6.**

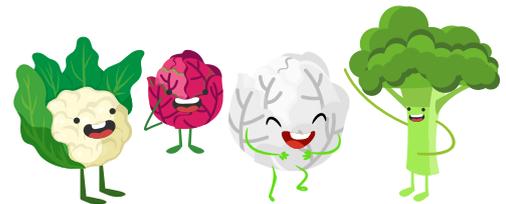
Der mit Milchsäurebakterien vergorene **WEISSKOHL** liefert in der Form von Sauerkraut zudem noch kleine Mengen an Vitamin B12, welches sonst ausschliesslich in tierischen Produkten vorkommt. Im **SAUERKRAUT** wird das Vitamin B12 von den Milchsäurebakterien gebildet. Je nach Sorte stechen andere Vitamine und Mineralstoffe hervor. Der **Rotkohl** zum Beispiel enthält mehr Vitamin C und B-Vitamine als Weisskohl. **Broccoli, Grünkohl und Rosenkohl** sind ganz vorne was die Folsäure und den Gehalt an Vitamin C angeht. Ihr Gehalt an Vitamin C übertrumpft Zitrusfrüchte und Kiwis bei weitem.

Zudem gehören Broccoli, Wirz und Weisskohl zu den wichtigsten pflanzlichen Calciumlieferanten.

Kohl hat immer Saison

Irgendein Kohlgemüse hat immer Saison. Das kommt daher, dass es einerseits gut gelagert werden kann (z. B. Wirz), andererseits weil der Kohl unterschiedliches Klima bevorzugt. Blumenkohl, Romanesco und Broccoli sind typische Sommergemüse. Rosenkohl und Grünkohl hingegen schmecken erst so richtig, wenn sie den ersten Frost überstanden haben und zählen deshalb zum typischen Wintergemüse. **Praktisch das ganze Jahr hindurch erhältlich sind Chinakohl, Rotkohl, Weisskohl und Kohlrabi.**

ROH UND GEKOCHT EIN GENUSS



Die Vielfalt von Kohlgemüse ist gross und der Anwendbarkeit sind kaum Grenzen gesetzt. In vielen Schweizer Gerichten ist Kohl kaum wegzudenken: Sei es das Sauerkraut zur Metzgete, das Rotkraut mit caramelisierten Marroni zum Wild oder fein geschnitten als Salat mit Nüssen und Zitrusfrüchten garniert. **Und wer sagt, eine Suppe ohne Kohl sei Kabis, hat wohl nicht ganz Unrecht.**

Famous!



Im November 2014 war es dann endlich soweit: **Der Kohl schafft es in ein Musikvideo.** In dem Video zu ihrer Single 7/11 trägt Beyoncé ein Sweatshirt mit Kale-Aufdruck und bekennt sich somit in aller Öffentlichkeit zu dem als Superfood gehandelten Grünkohl.

Wirz-Suppe

ZUTATEN FÜR 1 BIS 2 LITER

700gr Wirz (~1 Wirz)

300gr Kartoffeln (Mehlige)

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Muskat.

1 Liter Gemüsesuppe



- 1 Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und im Öl kurz braten. Kartoffeln schälen, klein schneiden und dazu geben, ein Paar Minuten dämpfen.
- 2 Wirz: die Blätter trennen und in feine Streifen schneiden. **Achtung: erst die mittleren harten Stangen rauschneiden und behalten.**

Die Kohlstreifen und die harten Stangen in den Topf geben, ein Paar Minuten dämpfen und dann mit 1 Liter Gemüsesuppe ablöschen.

- 3 Das ganze kochen lassen bis das Gemüse weich ist.
- 4 Falls die grosse Stangen immer noch hart sind rausnehmen und erst dann pürieren.

Salz, Pfeffer und Muskat dazu geben, mit Rahm oder Sprinz-Käse verfeinern