

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Kohl – neu entdeckt!

Wissenswertes und Schmackhaftes rund
um ein verkanntes Gemüse

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Grundlagen	15
Historisches	15
Amüsantes	18
Denn die Familie zählt: der Kohl und seine Verwandten	20
Von der Botanik zur „Gestalt“	25
Verschiedene Kohlsorten von A-Z	30
Blumenkohl und Romanesco	32
Brokkoli	34
Chinakohl	36
Grünkohl	38
Kohlrabi	40
Pak Choi	42
Rosenkohl	44
Rotkohl	46
Spitzkohl	48
Weißkohl	50
Wirsing	54
Die wichtigsten Inhaltsstoffe	56
Ballaststoffe	56
Vitamine, Mineralien und Spurenelemente	57
Senfölglykoside/Glucosinolate	60
Weitere sekundäre Pflanzenstoffe	66

Kohl als Heilmittel	67
Zur innerlichen Anwendung bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren	67
Die äußerliche Anwendung von Kohl	71
Camille Droz und die „wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblattes“	71
Die Empfehlungen von Camille Droz aus ärztlicher Sicht	78
Die Empfehlungen aus der Fachliteratur	81
Praktische Durchführung: die „entgiftende“ Kohlaufgabe	84
Klinische Studien zum Kohl	88
Rezepte	93
Blumenkohl	93
Curry-Blumenkohl	93
Blumenkohlfrischkost mit Banane und Kokos	94
Blumenkohl indisch	95
Brokkoli	96
Broccolicreme-Suppe mit Mandelblättchen	96
Brokkoli-Hirse mit Schafskäse	97
Brokkoli-Salat mit Zwiebel und Tomate	98
Chinakohl	99
Chinapfanne mit Basmatireis	99
Grünkohl	101
Grünkohl orientalisches	101
Grünkohl in Senf-Bier-Soße	102
Kohlrabi	103
Kohlrabieintopf mit Champignons	103
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen	104
Pak Choi	106

Pak-Choi-Gemüsepfanne	106
Romanesco	107
Romanesco mit Limette, Mandel und Chili	107
Rosenkohl	108
Rosenkohl-Möhrenquiche	108
Nudeln mit Rosenkohl und Walnüssen	110
Rosenkohlgratin	111
Rosenkohl-Curry mit Süßkartoffeln und Apfel	112
Rotkohl	113
Blaukraut-Strudel	113
Rotkohl-Birnen-Salat	114
Türkischer Rotkohlsalat mit Granatapfelsirup	115
Giselas Rotkohl	116
Rotkohlauflauf mit Ricotta	117
Sauerkraut	118
Nudeln mit Sauerkraut	118
Kartoffel-Sauerkraut-Gulasch	119
Sauerkrautsalat mit Äpfeln und Ananas	120
Spitzkohl	121
Krautfleckerl mit Spitzkohl	121
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln	122
Weißkohl	123
Schlankmacher Kohlsuppe	123
Russische Borschtschuppe	125
Weißkohl-Eintopf mit Birnen	126
Wokpfanne	127
Gebratener Weißkohl indisch	128
Coleslaw light	129
Wirsing	130

Wiringsuppe mit Champignons	130
Wirsing-Grünkern-Eintopf	131
Wirsing in Orangensahne	132
Wirsingroulade mit Pesto	133
Wirsing- oder Weißkohlrouladen	135
Quellen	137
Bezugsadresse	143

Im Vergleich zu anderen Gemüsesorten enthalten manche Kohl- und Retticharten, abhängig von Sorte, Anbau und Qualität, z.T. mehr Nitrat. Der Nitratgehalt gilt als hoch, wenn er über 100 mg/100 g liegt, als niedrig, wenn er unter 50 mg/100 g liegt.

Nitratgehalt niedrig:

Rosenkohl	12 mg/100 g
Rotkohl	28 mg/100 g
Blumenkohl	35 mg/100 g
Wirsing	48 mg/100 g

Nitratgehalt mittel:

Brokkoli	71 mg/100 g
Weißkohl (bio)	74 mg/100 g
Chinakohl	76 mg/100 g
Grünkohl (bio)	96 mg/100 g

Nitratgehalt hoch:

Kohlrabi (bio)	112 mg/100 g
Rettich (bio)	123 mg/100 g

Nitratgehalt sehr hoch:

Kohlrabi (Glashaus)	250 mg/100 g
Rettich (Glashaus)	340 mg/100 g

Zum Vergleich:

Möhren (bio)	20 mg/100 g
Grüne Bohnen	25 mg/100 g
Kopfsalat (bio)	119 mg/100 g
Kopfsalat	368 mg/100 g

Blumenkohl und Romanesco



Ursprünglich stammt der Blumenkohl aus Zypern, gelangte dann nach Italien. Blumenkohl, der (z.B. in Österreich) auch als Karfiol bezeichnet wird, ist von allen Kohllarten am bekömmlichsten und leicht verdaulich.⁵

Varianten sind Blumenkohlsorten mit grüner oder violetter Blume. Die grüne Variante wird Romanesco genannt, da er in der Nähe von Rom gezüchtet wurde. Romanesco wird auch als Minarett- oder Türmchenkohl bezeichnet, da die einzelnen Blütenstände türmchenartig nach oben wachsen. Blanchierte Blumenkohl-Röschen sind in 3-5 Minuten fertig, kocht man sie durch, dauert es einige Minuten länger. Der ganze Kopf wird in 8-10 Minuten blanchiert, in 12-15 Minuten gedämpft/gekocht.

Merke:

Viele der wichtigen Inhaltsstoffe von Kohlgemüsen sind hitzeempfindlich. Kochen Sie es daher nur kurz und lassen Sie es

bissfest. Schonendes Dämpfen oder Zubereitung im Wok sind geeignete Zubereitungsmethoden.

Anders als der Weißkohl ist der Blumenkohl empfindlich und verdirbt relativ rasch. Im Kühlschrank hält er sich 2-4 Tage. Auch das Vitamin C nimmt schnell ab. Zeichen für Frische sind ein saftiger Strunk, dicht stehende Röschen und knackige Blätter. Wenn er Druckstellen hat oder kleine schwarze Pünktchen (dies kommt von einer Pilzerkrankung), sollte man ihn nicht kaufen. Blumenkohl sollte vor dem Einfrieren blanchiert und nach dem Auftauen schnell weiter verarbeitet werden. Blumenkohl kann auch gut roh gegessen werden.



Im Rezeptteil finden Sie:

Curry-Blumenkohl, Blumenkohlfrischkost mit Banane und Kokos und Blumenkohl indisch. Zum Romanesco haben wir ein Rezept mit Limette, Mandelmus und Chili herausgesucht.

⁵ Wesentliche Quellen für die folgenden Ausführungen waren Internetseiten über die Warenkunde von Gemüse, so z. B. www.essen-und-trinken.de, www.pflanzen-lexikon.com u. a.

Kohlrabi



Kohlrabi ist ebenfalls eine Zuchtform des Gemüsekohls, entstanden aus dem wilden Kohl und weißen Rüben. Verzehrt wird der oberirdische, verdickte Hauptspross. Es gibt zahlreiche Sorten, darunter auch blaue Kohlrabisorten, die allerdings ebenfalls ein weißlich grünes Fruchtfleisch haben. Historisch wurde der Kohlrabi zum ersten Mal in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts in Europa abgebildet.

Kohlrabi liefert reichlich Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Kalium, Selen, Kalzium, Magnesium, Eisen und Ballaststoffe. Besonders vitaminreich sind dabei auch die Blätter, die mitverwendet werden sollten. Man kann sie kleinschneiden oder hacken und dann den Gerichten beifügen. Kohlrabi ist mild im Geschmack und gut bekömmlich,

man kann ihn sehr gut roh essen. Gerade für Kinder ist Kohlrabi zum Knabbern oder auch in warmen Gerichten bestens geeignet.

Beim Kohlrabi ist es wichtig, beim Einkauf auf die Qualität zu achten: Bevorzugen Sie kleine Kohlrabiknollen, die oft zarter sind und bei denen auch die Schale mitgegessen werden kann. Die großen Kohlrabiknollen sind häufig holzig. Außerdem sollten die Blätter grün und frisch sein, das zeigt, dass der Kohlrabi erst vor kurzem geerntet wurde.

Kohlrabi ist im Gemüsefach des Kühlschranks ca. acht Tage haltbar. Danach wird er holzig. Außerdem ist es günstig, die Kohlrabiknollen in ein feuchtes Tuch zu wickeln. Die Blätter sollten vor der Lagerung entfernt und separat aufbewahrt werden. Sie halten zwei Tage im Kühlschrank.



Im Rezeptteil finden Sie:

Kohlrabieintopf mit Champignons und gefüllte Kohlrabi mit Linsen. Beide Rezepte stammten von den Ökotrophologinnen aus der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen. Der Kohlrabieintopf besteht aus Kohlrabi, Zwiebel, Tomaten, Spiralnudeln und Walnüssen, er wird mit Paprika, Curry, Oregano und frischer Kresse gewürzt.

Pak Choi



Pak Choi ist ein weniger bekannter Kohl, der mit dem Chinakohl verwandt ist und ebenfalls aus Asien stammt. In China, Korea und Japan ist er fester Bestandteil der Küche. Heute wird er auch in den Niederlanden angebaut.

Auf Deutsch wird Pak Choi als chinesischer Senfkohl oder Blätterkohl bezeichnet. Seine Köpfe sind locker, die Blattrippen hell, die Blätter dunkel. In gewisser Weise erinnert optisch Pak Choi an Mangold, der Geschmack der Stiele ist etwas schärfer, der der Blätter milder als beim Chinakohl. Es gibt auch den „Baby Pak Choi“, der noch kleinere Köpfe hat, und den „Shanghai Pak Choi“ mit grünen Stielen.

Pak Choi kann gekocht/gedämpft oder roh gegessen werden. Das Besondere: Er schmeckt kaum nach Kohl, eher ein wenig nach

Mangold, und ist daher für all diejenigen interessant, die intensiv schmeckenden Kohl nicht so gerne mögen. Auch Pak Choi sollte nicht zu lange erhitzt werden. Er eignet sich als Salat oder in Wok-Gerichten. Wenn man den ganzen Kohl verwendet, werden zunächst die Stiele gegart, erst später werden die Blätter dazugegeben.

Beim Kauf sollten die Blätter knackig und leuchtend grün sein. Die Stiele dürfen keine braunen Stellen haben. Pak Choi sollte möglichst frisch verarbeitet werden. Im Kühlschrank hält er sich 1-2 Tage, sollte jedoch in ein feuchtes Küchentuch gewickelt werden. Die Garzeit sollte möglichst kurz sein, wenn man das Gemüse klein schneidet und im Wok zubereitet, beträgt sie nur 2-3 Minuten.



Im Rezeptteil finden Sie:

Pak Choi Gemüsepfanne. Eine einfache Gemüsepfanne mit Pak Choi, Möhren, Zwiebeln, Olivenöl, Knoblauch, Sojasoße und etwas Apfelsaft – fertig!