



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Kohl bringt im Herbst Vielfalt auf den Tisch

In der kalten Jahreszeit gehört Kohl einfach dazu. Wer ihn nicht mag, hat möglicherweise nur noch nicht den richtigen gefunden!

Straelen, 7.11.2023

Alles begann vor Urzeiten mit einer Kohl-Wildform irgendwo am Mittelmeer. Und auf Helgoland – hier kennt man ihn als „Klippenkohl“. Wo man die wilde Ursprungsform unseres Gemüsekohls noch so finden kann, darüber gehen die Meinungen der Fachleute auseinander. Zum Glück kamen findige Menschen irgendwann auf die Idee, diese Pflanze zu kultivieren. Die ungewöhnliche genetische „Formbarkeit“ einer einzigen Wildkohlart sorgte dafür, dass Landwirte und Gärtner über die Jahrhunderte hinweg weltweit neue Sorten mit ganz unterschiedlichen Eigenschaften daraus züchteten.

Heute hat jede einzelne Sorte ihre eigene Fangemeinde. Die Zubereitungsarten sind so vielfältig wie die kulinarischen Vorlieben. Von traditionellen Rezepten bis zu modernen kulinarischen Experimenten bietet Kohl unzählige Möglichkeiten für unvergessliche Geschmackserlebnisse. Ein weiterer Vorteil: Viele Kohlsorten kommen aus der Region und lassen sich gerade saisonal frisch genießen. Es lohnt sich also, mit den Genuss-Profis von „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ eine kurze Reise durch die verschiedenen Kohlarten zu unternehmen.

Besonders beliebt ist hierzulande der Grünkohl. Für Norddeutsche ist er im Winter ein absolutes Muss. Traditionell wird das Gemüse, das von Oktober bis Februar Saison hat, mit Mettwurst und Kartoffeln serviert. Allerdings schätzt man den wegen seiner Form auch als „Oldenburger Palme“ bekannten Kohl inzwischen auch als Pasta-Sauce. Im Grünkohl stecken jede Menge Vitamin C, A und K sowie Mineralien und Ballaststoffe.





Weniger kräftig im Geschmack, aber ebenso beliebt ist der Weißkohl. Die großen runden Köpfe findet man gerade frisch im Handel. Er lässt sich vielseitig verwenden: in der Kohlsuppe, für Kohlrouladen, als Sauerkraut oder als „Coleslaw“, die beliebte Salat-Beilage zu Burger & Co. In Sachen Inhaltsstoffe punktet er ebenfalls mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen – wie eigentlich alle Kohlsorten.

Gleiches kann man also auch vom Wirsing sagen. Seine gewellten Blätter und sein leicht nussiger Geschmack machen ihn zu einem echten Highlight in der kalten Jahreszeit. In herzhaften Gerichten wie Eintöpfen oder als Gemüsebeilage ist er jetzt besonders beliebt.

Apropos Beilage: Der Rotkohl ist ein echter Klassiker als Begleiter von Gans und Braten. Sein leicht süßlicher Geschmack harmoniert perfekt mit kräftigen Fleischgerichten, die man im Herbst und natürlich auch zum Weihnachtsfest genießt. Seine Saison geht von September bis Dezember.

Wie eine Miniatur-Ausgabe von Rot- und Weißkohl sieht der Rosenkohl aus, dessen Saison von Oktober bis Februar reicht. Die kleinen Köpfchen werden hierzulande geröstet, gedünstet oder blanchiert gerne als Beilage zu Fleischgerichten gereicht.

In den letzten Jahren hat eine weitere Kohlsorte Einzug in unsere Küchen gehalten: Der Pak Choi, auch als chinesischer Senfkohl bekannt. Seine Saison beginnt bereits im Juni und endet im November. Pak Choi ist fester Bestandteil der asiatischen Küche und lässt sich hervorragend für Wok-Gerichte verwenden. Außerdem kann er sehr gut an Stelle von Spinat oder Mangold benutzt werden und eignet sich so auch für leckere Pasta-Rezepte oder als Zutat im Salat. Pak Choi ist gut verträglich und enthält viele Vitamine und Nährstoffe, wie Kalium, Carotin, Kalzium, Vitamin C und B-Vitamine.

Deutlich häufiger verwendet wird hierzulande der Blumenkohl, der zwischen September und Mai frisch geerntet wird. Natürlich ist auch er eine beliebte Beilage. Aber das wird seinem milden und nussigen Geschmack nicht gerecht,





für seine Fans hat er eindeutig die Hauptrolle verdient – in Suppe, Gratin oder als Blumenkohlschnitzel.

Oder doch lieber Brokkoli? Das beliebte Kohl-Gemüse hat gleich zweimal im Jahr Saison – im Frühjahr und jetzt im Herbst von September bis November. Der Herbstbrokkoli hat oft einen intensiveren Geschmack. Wie seine anderen Kohl-Kollegen ist er vielseitig einsetzbar – in Salaten ebenso wie als gedünstete Beilage. Als Zutat zur Pastasauce setzt er einen grünen Farbakzent.

Noch leuchtender grün ist nur der Romaneso, mit dem diese kleine Reise durch einen kleinen Teil der großen Kohlwelt endet. Ursprünglich stammt er wahrscheinlich aus der Region um Rom – daher der Name. Inzwischen wird er aber auch hierzulande angebaut und findet sich als saisonales Gemüse zwischen September und April im Handel. Optisch ist er der außergewöhnlichste Kohl: seine geometrische Form mit spitzen Röschen und die grasgrüne Farbe machen ihn zu einem echten Blickfang auf dem Teller – zum Beispiel als Zutat zu einem leckeren Curry.

Wer sich jetzt noch nicht satt gelesen hat und auf der Suche nach köstlichen Kohlrezepten ist, kann in die Töpfe der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ schauen. Unter www.1000gutegrunde.de verraten Ernährungsprofis und Foodblogger ihre besten Rezepte rund um Kohl und Gemüse. Frische Rezeptideen passend zur Saison veröffentlicht die Initiative auch auf Instagram und Facebook.

Headline: 44 Zeichen, Subline: 127 Zeichen,

Fließtext: 74 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.920 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/ti6w2hu1bt1wbtvnmgo03/PM23_TGG_Kohl.docx?rlkey=bal0vb9lzo6ol2ws63gx96iac&dl=1





Bild 1: Herzhaft-lecker: gebratener Pak Choi mit Mie-Nudeln.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe



Bild 2: Unwiderstehlich köstlich: Romanesco-Curry.

© Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/0afciqsi89d9zdpwh28k/PM23_TGG_Kohl_B1-2.zip?rlkey=ejtz652xb0gm85syiyv87ep5f&dl=1



Bild 3: Im Herbst greifen wir wieder gerne zu Kohl – in allen seinen Spielarten.



Bild 4: Viele Kohllarten haben im Herbst und Winter Saison und kommen jetzt frisch vom Feld – wie hier der Grünkohl.

Bild 3+4: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/muxay1xvjptcos8cmko5t/PM23_TGG_Kohl_B3-4.zip?rlkey=r93lm23rte1s0splqcrxmk7ja&dl=1





Mie-Nudeln mit Pak Choi

Zutaten für 3 Personen:

- 250 g Mie-Nudeln
- 300 g Schweinefilet
- 4 EL TeriyakisaUCE
- 1 Limette
- 3 Eier
- 200 g Pak Choi

Zubereitung:

Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Schweinefilet in Stücke schneiden und kurz scharf in der Pfanne anbraten. Die Eier 6 Minuten kochen, schälen und halbieren. Nun den Pak Choi in etwas Öl 2 Minuten braten. Nudeln mit der TeriyakisaUCE und dem Saft einer Limette vermischen. Das Schweinefilet, den Pak Choi und die Eier zu den Nudeln geben und servieren.





Romanesco-Curry

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 2 EL grünes Curry
- eine Knoblauchzehe
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Bund Koriander
- 6 Kaffir-Limettenblätter
- 450 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- Saft einer halben Limette
- 2 TL Kokosblütenzucker
- einen Romanescokopf ca. 400 g
- eine Süßkartoffel
- eine kleine Aubergine
- 50 g Zuckerschoten
- eine Handvoll Sojasprossen

Zubereitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch häuten und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Beides zusammen mit dem Kokosblütenzucker in die Pfanne geben und 4 Minuten anschwitzen. Nun die Currypaste sowie die Kaffir-Limettenblätter dazugeben und alles verrühren.

Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Den Romanesco waschen und in kleine Röschen teilen (auch der Strunk kann mitgegessen werden). Die Aubergine waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Diese nun zum Kokosöl geben und scharf anbraten.





Anschließend mit der Gemüsebrühe aufkochen und für 5 Minuten garen. Nun die Kokosmilch und die Süßkartoffel dazugeben. Für weitere 5 Minuten garen. Den Romanesco hinzugeben und die Hitze des Currys noch einmal reduzieren. Für 10 Minuten köcheln lassen.

Die Zuckerschoten waschen und ggfs. halbieren. Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Sojasprossen ebenfalls waschen. Zusammen mit den Zuckerschoten und dem Koriander zum Curry geben. Die Limettenblätter entfernen, das Curry mit Sojasauce und Limettensaft würzen und mit Reis servieren.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

