



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Grünkohl: Ein göttliches Gemüse?

Jetzt im Winter genießen wir Grünkohl frisch vom Feld. Und das ist gut so: denn das Superfood ist köstlich und gesund – und sogar ein bisschen sagenumwoben.

Straelen, 22.2.2023

Die griechische Mythologie ist voller aufregender Geschichten, die nicht selten ein wenig grausam daherkommen. So ist es auch bei Prinz Lykurgos, der sich – so geht die Sage – unglücklicherweise mit dem Gott Dionysos angelegt haben soll. Dieser war so sauer auf den Prinzen, dass er ihn zunächst blenden und dann zerreißen ließ. Das alles wäre eigentlich sehr unappetitlich, wenn aus Lykurgos Tränen nicht die ersten Kohlpflanzen gewachsen wären. Ob das so stimmt, darf bezweifelt werden. Sicher ist aber, dass Kohl bereits bei den alten Griechen und ebenso bei den Römern beliebt war, bevor er seinen Siegeszug in alle Welt antrat. Und echte Grünkohlfans beschreiben seinen Geschmack wahrscheinlich sogar als göttlich.

Grünkohl, auch als Braunkohl, Krauskohl oder „Lippische Palme“ bekannt, hat seinen Ursprung am Mittelmeer. Der Wildkohl, von dem er abstammt, kommt aber auch heute noch an der europäischen Atlantikküste bis hoch nach Südengland vor. Und sogar auf Helgoland kennt man ihn. In Griechenland kultivierte man Grünkohl bereits im 3. Jahrhundert vor Christus. Bis er allerdings in Deutschland erste Erwähnung in Kräuterbüchern fand, dauerte es noch ein paar Jahrhunderte.

Inzwischen ist er vom winterlichen Speiseplan hierzulande nicht mehr wegzudenken. In manch einer Region ist der Grünkohl Teil traditioneller gesellschaftlicher Zusammenkünfte. So steht er seit 1545 in Bremen zur traditionellen Schaffermahlzeit auf dem Tisch. Oldenburg, das sich ebenfalls als wahre Heimat des grünen Gemüses sieht, lädt seit 1956 Menschen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zum „Deftig Ollnborger Grönkohl-Äten“ in die bundesdeutsche Hauptstadt ein. Dabei wird auch gleich einer der





berühmten Gäste zum Grünkohlkönig beziehungsweise zur -königin gewählt. Eine Ehre, die seit Mitte der 1970er Jahre auch allen Kanzlern zuteilwurde.

Warum machen alle so viel Wind um dieses Gemüse, mag man sich fragen. Eine Antwort darauf lautet: Es ist sein einzigartiger süß-würziger Geschmack, der ihn von allen anderen Kohlsorten unterscheidet. Der entsteht durch die in dieser Kohlart enthaltene Stärke. Das besondere Aroma macht Grünkohl zum idealen Partner für ganz unterschiedliche Gerichte: Grünkohl mit Pinkel zählt ebenso dazu wie neue Kreationen, zum Beispiel Grünkohl-Käsespätzle oder Grünkohl-Curry. Dass es immer mehr Rezepte rund um ihn gibt, liegt auch daran, dass Grünkohl heute zu Recht als echtes Superfood gilt. Sein Vitamin-C-Gehalt ist mit 105 Milligramm pro 100 Gramm legendär und wird gerne mit dem eigentlichen C-Star, der Zitrone, verglichen: Sie bringt es lediglich auf 50 Milligramm. Zudem enthält der kalorienarme Grünkohl noch ordentlich Kalzium, Kalium und Provitamin A. Sein Fett-Gehalt ist wiederum sehr niedrig, und es handelt sich darüber hinaus auch noch um eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die entzündungshemmend wirken soll.

Längst ist Grünkohl im Winter unverzichtbarer Bestandteil der gesunden Küche, weiß das Expertenteam der Initiative „1000 gute Gründe“. Denn gerade in der kalten Jahreszeit brauchen wir ihn als Vitamin-C-Booster fürs Immunsystem. Traditionell gekocht, in neuen Kombinationen oder als Salat ist er ein köstlicher Genuss. Zusammen mit den Teams angesagter Foodblogs haben die Ernährungsexperten der Initiative jede Menge Rezepte zum Grünkohl und anderem Superfood in ihrer Ideenküche zusammengestellt. Unter www.1000gutegrunde.de kann man sie entdecken und für sich selbst herausfinden, welche Zubereitungsart einfach göttlich schmeckt.

Headline: 32 Zeichen, Subline: 156 Zeichen,

Fließtext: 49 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.499 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/s/czo7m0h22ggjgmd/PM23_TGG_Gruenkohl.docx?dl=1





Bild 1+2: Grünkohl mal ganz anders: als Curry mit Süßkartoffel.

© Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip-Datei):

https://www.dropbox.com/s/ozbpw3ewipkkq1w/PM23_TGG_Gruenkohl_1_2.zip?dl=1



Bild 3+4: Zwei Klassiker, die auch zusammen einfach unwiderstehlich sind: Grünkohl und Käsespätzle.

© Felix' Kochbook / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip-Datei):

https://www.dropbox.com/s/w0z9oxq3taa8fx7/PM23_TGG_Gruenkohl_3_4.zip?dl=1





Grünkohl-Curry mit Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Stängel Grünkohl
- 1 große Süßkartoffel
- 2 Möhren
- 50 g braune Linsen
- 1-2 cm großes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1,5 EL Currypulver
- 0,5 TL Kurkumapulver
- Chiliflocken nach Belieben
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Limette
- 0,5 EL Erdnussbutter
- Salz, Pfeffer
- evtl. Joghurt oder eine vegane Alternative, Naan-Brot, Schwarzkümmel und geröstete Erdnüsse zum Servieren





Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Den grünen Teil für später beiseitelegen. Die Gewürze (Koriander, Kreuzkümmel, Curry- und Kurkumapulver, eventuell Chiliflocken) im Mörser zerstoßen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Gewürze hineingeben und bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Dann Ingwer, Knoblauch, Lauchzwiebeln und die Zwiebelringe dazugeben und 2-3 Minuten andünsten.

In der Zwischenzeit Möhren und die Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Linsen in den Topf geben, 1-2 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen, anschließend 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen und in Streifen schneiden. Die Limette auspressen. Limettensaft und Erdnussbutter zum Curry geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl hinzufügen und zugedeckt bei geringer Hitze 2-3 Minuten in der Soße garen. Den fertigen Eintopf mit Lauchzwiebelringen, Joghurt, Naan-Brot, Schwarzkümmel und gerösteten Erdnüssen servieren.

Tipp: Wenn man die Gewürze nicht vorher mörsern möchte, kann man auch eine fertige Mischung oder Currypaste nutzen.





Grünkohl-Käsespätzle

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Mettwurstchen
- 200 g frischer Grünkohl
- 200 g trockene Spätzle oder 300 g frische Spätzle
- 150 g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 50 g Walnüsse
- 150 g geriebener Edamer

Zubereitung:

Die Mettwurstchen längs halbieren und dann in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Währenddessen den Grünkohl vorbereiten. Dafür mit einem scharfen Messer die Mittelrippe ausschneiden und das Blattgrün fein hacken. Alles gründlich waschen.

Die Spätzle nach Packungsanweisung kochen beziehungsweise den Spätzleteig anrühren und die Spätzle selbst zubereiten. Die Champignons in Scheiben schneiden und dann in die Pfanne geben. Für etwa fünf Minuten braten. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Die Hitze etwas erhöhen und alles zusammen anbraten.

Nach weiteren fünf Minuten den Grünkohl unterheben und garen, bis er merklich zusammengefallen ist. Nun die Spätzle dazugeben und verrühren.

Einen Schuss Leitungswasser in die Pfanne geben und anschließend den Käse unterheben. Die Hitze unter der Pfanne ausschalten und alles weiter vermischen, bis der Käse schöne Fäden zieht. Zuletzt die Walnüsse grob hacken und über die Pfanne streuen.





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.

