



Pressemitteilung

Im Winter hat der Kopfkohl Hochsaison

Kopfkohl ist der Winterklassiker schlechthin. Allein in der Saison 2011/2012 kauften die Deutschen insgesamt 73.100 Tonnen* frischen Kohl. Vier Fünftel des Gemüses stammen aus heimischem Anbau.

Berlin, 19. Dezember 2012. Weißkohl, Spitzkohl, Rotkohl und Wirsing landen bei den deutschen Verbrauchern in den Wintermonaten besonders gern auf dem Tisch. Die durchschnittliche Erntezeit von Kopfkohl reicht von Juni bis November, wegen seiner guten Lagereigenschaften ist das runde Gemüse jedoch das ganze Jahr über erhältlich. Seinen Namen verdankt der Kohl seiner Wuchsform: Die leicht wachstypischen Blätter bilden am kurz gestauchten Spross einen festen, runden Kopf.

Deftiger Fitmacher

Kopfkohl enthält viel Vitamin C sowie Mineral- und Ballaststoffe. Damit ist er die Geheimwaffe für eine starke Immunabwehr in der kalten Jahreszeit. Und er macht sich nicht nur als Beilage gut auf dem Teller: Ob als Kohlroulade oder als Auflauf mit Hackfleisch – das Gemüse lässt sich auf vielerlei Weise zu leckeren Gerichten verarbeiten. Klassiker sind zum Beispiel Rotkohl mit Klößen oder Rippchen mit Sauerkraut.

Schnipp, schnapp und ab in den Topf

Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsesorten müssen Weißkohl und Co. nicht gewaschen werden – sie sind auf Grund ihrer Wuchsform von Natur aus sauber. Für die Zubereitung einfach die Blätter einzeln abziehen und in Streifen schneiden. Kohl kann entweder roh verzehrt oder gekocht werden: Zusammen mit etwas Flüssigkeit die Kohl-Streifen in einem Topf auf mittlerer Stufe erwärmen und dabei kräftig umrühren.

Frischhalte-Tipp

Wer nicht den ganzen Kohl auf einmal verarbeiten will, sollte ihn auf keinen Fall in der Mitte durchschneiden. Dann wird er schnell welk und verliert seinen Geschmack. Deshalb besser einfach nur die gewünschte Menge an Blättern abzupfen und den Rest in den Kühlschrank legen. So aufbewahrt, hält sich das Gemüse mindestens für eine Woche, ohne dabei an Qualität einzubüßen. Weißkohl und Rotkohl können sogar gut drei bis vier Wochen gelagert werden. Gut zu wissen: Obst und Tomaten sind keine gute Gesellschaft für den Kohl – sie verkürzen seine Haltbarkeit, deshalb immer getrennt lagern.

Kopfkohl in Zahlen

- In der Saison 2011/2012 landeten im Schnitt 4,36 Kilogramm Kopfkohl pro Haushalt im Einkaufskorb.
- Am beliebtesten ist hierzulande Weißkohl, gefolgt von Wirsing und Rotkohl. Das Schlusslicht bildet Spitzkohl.
- Rotkohl ist besonders in den kalten Monaten beliebt – 2011 wurden fast 90 Prozent der gesamten Einkaufsmenge zwischen September und März verkauft.

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2012

Rezept-Tipp: Rehrücken mit Rotkohl und Äpfeln



Zubereitungszeit: 1 h

Garzeit ca.: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (Für 4 – 6 Personen):

Für den Rehrücken:

1 Rehrücken, küchenfertig, mit Knochen, ca. 1,5 kg

1 EL Wacholderbeeren

3 Pfefferkörner

Salz

Fett, für den Bräter

40 g zerlassene Butter

1 Bund Suppengemüse

1 Zwiebel

200 ml trockener Rotwein

Für den Rotkohl:

1 Rotkohl, ca. 1 kg

1 Apfel

40 g Butterschmalz

1 EL Zucker

1/8 l Rotweinessig

1/8 l trockener Rotwein

1 Zwiebel

4 Gewürznelken

1/2 Zimtstange



200 ml Wildfond
Pfeffer, aus der Mühle

1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Außerdem: Minze, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rehrücken waschen, trocken tupfen und gegebenenfalls parieren. Mit einem scharfen Messer entlang des Knochens das Fleisch etwas lösen, aber nicht abtrennen. Die Wacholderbeeren mit dem Pfeffer und etwas Salz in einem Mörser zerstoßen und das Fleisch rundherum damit einreiben. Einen Bräter einfetten, das Fleisch hineinsetzen und mit etwas zerlassener Butter beträufeln. Das Gemüse und die Zwiebel putzen und grob würfeln. Zu dem Fleisch geben, den Wein angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten schmoren. Etwas Fond angießen und den Rehrücken weitere 40 Minuten schmoren. Nach und nach den restlichen Fond angießen.
2. Zwischenzeitlich den Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel von dem Kohl in feine Streifen hobeln. Den Apfel waschen, schälen und halbieren. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Rotkohl dazugeben, kurz anschwitzen und den Apfel, sowie den Zucker untermischen. Mit dem Essig und Wein ablöschen. Die Zwiebel mit den Nelken spicken und zusammen mit der Zimtstange sowie dem Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten weich schmoren lassen.
3. Den Rehrücken aus den Ofen nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb passieren, das Gemüse dabei gut ausdrücken und den Fond gegebenenfalls noch etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel und Zimtstange aus dem Kohl entfernen und diesen noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rehrücken von dem Knochen lösen, in Scheiben schneiden, mit dem Blaukraut in einer Reine anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit den Apfelhälften und Minzblättchen garniert servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 2945 kJ
Kilokalorien: 702 kcal
Broteinheiten: 3,0 BE
Cholesterin: 211 g
Kohlenhydrate: 37 g
Fett: 31 g
Eiweiß: 55,7 g



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Seit 1. September 2012 hat die BVEO ihren Sitz in Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Ursula Breckner

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>

Tel. 0221-56938-108

Fax. 0221-56938-201