



Pressemitteilung

Für Genießer mit Köpfchen: Im Winter hat Kopfkohl Hochsaison

Weißkohl, Rotkohl, Wirsing: Wer in der kalten Jahreszeit zu frischem Gemüse aus heimischem Anbau greift, kommt an Kopfkohl nicht vorbei. Auf 8.730* Hektar pflanzten die deutschen Erzeuger im vergangenen Jahr den leckeren Winterklassiker. Damit liegt Kohl auf Platz 4 der in Deutschland am meisten angebauten Gemüsesorten – nach Spargel, Möhren und Zwiebeln.

Berlin, 27. Januar 2015. Die Ernte von Wirsing, Weiß- und Rotkohl startet im Juni und reicht bis in den November. Dank der guten Lagereigenschaften ist das runde Gemüse jedoch ganzjährig in Top-Qualität verfügbar. Das ist perfekt für alle, die sich zu Jahresbeginn mit frischem Gemüse aus heimischen Landen fit für den Kampf gegen Infekte machen wollen. Denn Kopfkohl ist reich an Vitamin C sowie Mineral- und Ballaststoffen. „Alle, die einen herzhaft-frischen Geschmack lieben und gleichzeitig ihr Immunsystem stärken wollen, sind bei Kohl an der richtigen Adresse. Tipp: Wer Kohlgerichte mit frischen Kräutern wie Dill, Koriander oder Zitronenmelisse verfeinert, erhöht den Vitamingehalt, beugt Völlegefühl vor und sorgt für überraschend neue Geschmackserlebnisse“, erklärt Franziska Schweiger, Sterneköchin aus München und Botschafterin der Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“

Kohl mag keine halben Sachen

Wirsing, Weiß- und Rotkohl, die hierzulande die Liste der beliebtesten Kopfkohlarten anführen, sind in der Küche schnell einsatzbereit. Der Grund: Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsesorten müssen Kohlköpfe aufgrund ihres geschlossenen Wachstums nicht extra gewaschen werden. Einfach die äußeren Blätter entfernen, die innenliegenden Schichten einzeln abziehen und in Streifen schneiden. Wer die Köpfe nicht als Ganzes verarbeiten will, sollte sie auf keinen Fall in der Mitte zerteilen. Sie verlieren sonst schneller an Frische und Aroma. Stattdessen die gewünschte Menge abzupfen und den übrigen Kohl ins Gemüsefach des Kühlschranks geben. So bleibt der typische Geschmack mindestens eine Woche erhalten.

Nahe Verwandte mit eigenem Charakter

Wirsing, Rot- und Weißkohl sind nah verwandt – und weisen doch Unterschiede auf. Jede Kohlsorte hat dabei besondere Eigenschaften. Die grünen Wirsingblätter etwa sind sehr zart. Ihr Geschmack ist kräftig-würzig.

Rotkohl dagegen hat ein leicht süßliches Aroma. Dadurch harmoniert er sehr gut mit Obst. Sein roter Farbstoff Anthocyan hat eine antioxidative Wirkung und kann Entzündungen entgegenwirken. Dank der festen Zellstruktur kann Rotkohl besonders gut bei Gerichten eingesetzt werden, die lange kochen müssen. Die Köpfe des Weißkohls sind in der Regel dicker als die ihrer nahen Verwandten. Weißkohlblätter schmecken leicht süßlich. In der Küche sind alle drei Kohlsorten echte Multitalente. Warm schmecken sie als Gemüsebeilage oder zu deftigen Gerichten wie Kohlrouladen. Dünn aufgeschnitten als Rohkost verfeinern sie Salate und Fingerfood-Buffets. Tipp: Genießer mit Köpfchen können die festen Blätter auch zur Dekoration, zum Beispiel als Schale für Dips und Pasten, einsetzen.

Infokasten

- Jeder Deutsche kaufte 2014 durchschnittlich rund 1,3 Kilogramm Kopfkohl. Auf Weißkohl entfiel rund die Hälfte des Absatzes, gefolgt von Wirsing und Rotkohl.
- Sachsen und Thüringer sind beim Kopfkohlkauf führend. Sie greifen besonders bei Weiß- und Rotkohl zu. Wirsing ist vor allem in Nordrhein-Westfalen beliebt.
- 42 Prozent aller Weißkohlköpfe werden in Schleswig-Holstein angebaut. Bei Rotkohl liegt das Bundesland Bayern vorn, jeder zweite Kopf stammt von hier. Wirsing wächst mehrheitlich in Nordrhein-Westfalen.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

Rezept-Tipp: Wirsing mit Zwiebeln und Chilischoten





Zubereitungszeit: 25 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

1 Wirsing
2 – 3 milde Chilischoten
3 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
4 EL Rapsöl
125 ml Gemüsebrühe
1/2 Zitrone (Saft)
Pfeffer
Salz
1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in ca. 1 cm breite Streife schneiden.
2. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Wirsing hineingeben und 2-3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.
3. Die Chilis waschen, längs halbieren und Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden.
4. Das Öl in einen großen heißen Wok (oder Pfanne) geben und darin die Zwiebeln mit dem Knoblauch und der Chili anbraten. Leicht bräunen lassen, dann den Wirsing untermischen und kurz mitbraten.
5. Mit der Brühe aufgießen und geschlossen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 166
kJ: 689
KH: 8 g
EW: 6,7 g
F: 11 g
BE: 0,5
Chol: 0 mg
Bst. : 6,9 g



Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

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- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

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