



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Winter-Klassiker mal anders: Rotkohl wie er rockt und frohlockt!

Rosarote Rotkohl-Pizza ist ein Fest für die Augen und den Gaumen.

Berlin, 11. Dezember 2017. Wie war das doch noch, Blaukraut bleibt Blaukraut und Rotkohl eine der leckersten „Sättigungsbeilagen“ überhaupt? Nichts gegen eine köstliche Portion Rotkohl zum Enten-, Gänse- oder Schweinebraten – aber auf eine simple Nebenrolle reduziert, ist das lila-rote Gemüse eindeutig unterfordert. Rotkohl – oder war es Blaukraut? – kann so viel mehr...!

Ein Gemüse – drei Namen

Woran liegt's, dass ein Gemüse, das weder wirklich rot noch blau ist, sondern in der Farbskala irgendwo zwischen lila und rotviolett rangiert, so unterschiedliche Namen hat? Deutschland ist da ziemlich gespalten. Im Süden tituliert man das gesunde Gemüse eher als Kraut, im Norden als Kohl – so weit so gut. Bezüglich der Farbe, ist man im Norden allerdings sicher es mit einem roten Kohl, sprich Rotkohl, zu tun zu haben. Eine Meinung, die übrigens auch unsere Nachbarn in Frankreich (chou rouge) und England (red cabbage) teilen. In anderen Teilen Deutschlands, wie auch in Österreich und der Schweiz, herrscht da weniger Einstimmigkeit. Dort ist der Winter-Klassiker als Rot- bzw. Blaukraut, Rot- oder Blau-Kappes (Rheinland) oder Rot- oder Blaukabis (Schweiz) bekannt.

Ein Fest für Augen und Gaumen

Keine Frage – der süßlich-milde Geschmack von Rotkohl gehört für alle zur Herbst- und Winterzeit wie der Weihnachtsmann zu Weihnachten. Der Klassiker ist Rotkohl – als Beilage zu Geflügel oder dunklem Fleisch wie Rind und Wild, z.B. Rehrücken – zubereitet mit Zwiebeln, Schmalz und Gewürzen wie Nelken, Lorbeer und Piment. Dazu kommen – regional unterschiedlich – Zutaten wie Äpfel, Rosinen, Maronen oder auch Johannisbeergelee, Rotwein und Essig. In Bayern auch oft die Backzutat Natron. Rotkohl, Blaukraut oder Rotkraut – ist aber auch ein grandioses Hauptgericht! Unbedingt probieren sollte man eine Rotkohlsuppe, einen Rotkohl-Linsen-Salat oder mal ein Rotkohl-Sauerkraut. Eine grandiose Komposition für die Sinne ist sowohl geschmacklich wie auch optisch das BVEO-Rezept für eine rosarote Rotkohl-Pizza.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)



Rotkohl auf dem Feld © BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Wissenshunger!

Kohl ist eines der ältesten, von Menschen genutzten Blattgemüse. Schon in der Antike bauten die Griechen und Römer 14 verschiedene Kohlsorten, darunter Rotkohl, an. Hierzulande ist das gesunde Gemüse nachweislich seit dem 12. Jahrhundert bekannt, wie sich bei Hildegard von Bingen nachlesen lässt. Als günstiges und lagerfähiges Gemüse fand sich Rotkohl vor allem auf dem Speiseplan der ärmeren Bevölkerung wieder und galt im Mittelalter sogar als Heilmittel gegen Pest, Furunkel und Asthma.

Frischer Rotkohl in Zahlen

So beliebt er heute auch ist, so sehr scheuen sich viele vor der Zubereitung von frischem Rotkohl – und greifen lieber zur Konserve! Obwohl ganze 1.680 Betriebe auf 2.109 Hektar Rotkohl anbauen*, wird sich der Pro-Kopf-Verbrauch von frischem Rotkohl bis Ende des Jahres wohl wieder bei rund einem viertel Kilo einpendeln. Die meisten Fans von frisch zubereitetem Rotkohl leben übrigens im Südosten Deutschlands. Dort wird mit 0,73 kg pro Haushalt dreimal so viel frischer Rotkohl verbraucht wie im Nordosten, wo nur nur 0,25 kg verzehrt werden.** Zufall oder nicht: Auch die größten Anbauflächen liegen in Bayern (582 ha), von wo auch große Mengen in die Weiterverarbeitung gehen, gefolgt von NRW (532 ha) und Schleswig Holstein (432 ha)*.

Power

Rotkohl besteht zu fast 92 % aus Wasser. Aber nicht nur das: 100 g haben gerade mal 23 Kalorien und 0,2 g Fett – für eine Diät ist er also bestens geeignet. Vor allem aber kann das Gemüse mit seinem Vitamin-C-Gehalt punkten: Schon 200 g Rotkohl decken den Tagesbedarf an Vitamin C (100 mg)! Damit nicht genug, stecken auch noch jede Menge Vitamin K, B-Vitamine, Folsäure, Magnesium, Kalium und Kalzium darin. Und mit seinem hohen Gehalt an Ballaststoffen hält Rotkohl nicht nur lange satt, sondern bringt auch eine müde Verdauung auf Trab.

Einkauf

Frischer Rotkohl ist fest und schwer: Ein Kopf kann leicht bis zu 2 kg wiegen. Die Blätter umschließen den Kopf, sind knackig und matt-glänzend. Heller Belag auf den äußeren Blättern ist kein Zeichen für mangelnde Qualität, sondern typisch bei Rotkohl. Wird ein Rotkohl ohne Außenblätter verkauft, hilft ein sanfter Drucktest: Fühlt sich das Gemüse fest an, stimmt die Frische.



Frischer Rotkohl © BVE0



Frisch geernter Rotkohl © BVE0

*Quelle: Stat. Bundesamt, AMI

**Quelle: AMI Analyse auf Basis GfK Panel



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Saison

Frischen Rotkohl kann man das ganze Jahr über kaufen. Im Frühjahr ist Rotkohl eher zart und mild, im Sommer etwas würziger und fester und im Spätherbst ist er am größten und hat feste, kräftige Blätter. Einige Sorten trotzen sogar frostigen Temperaturen. Trotzdem beginnt die Hauptsaison für Rotkohl im Herbst: Von September bis November kommt der sogenannte Dauerkohl von den Feldern und wird teilweise eingelagert, womit die Versorgung für's ganze Jahr gesichert ist.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich ein Kopf Rotkohl gute drei Wochen. Sogar, wenn er angeschnitten und die Schnittfläche mit Frischhaltefolie geschützt ist – allerdings geht dann einiges von seinem hohen Vitamin-C-Gehalt verloren.

Tipp: Rotkohl nie neben Äpfeln oder Tomaten lagern. Beide enthalten Ethylen-Gas, was den Kohl schneller welk werden lässt.

Putzen und Zerkleinern

Die dicken äußeren, ebenso wie alle nicht mehr ganz frischen Blätter entfernen. Dann den Rotkohl halbieren oder vierteln, kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit einem Messer den Strunk und die dicken Blattrippen ausschneiden. Wer keine Küchenmaschine zur Hand hat, schneidet den Rotkohl für Salate mit einem guten Messer in feine Streifen oder raspelt ihn. Zum Garen eignen sich dickere Streifen oder Stücke.

Zubereitung

Die Zubereitungszeit beträgt je nach Rezept rund 1 ½ Stunden. Aber davon sollte sich niemand abschrecken lassen! Denn Rotkohl kann problemlos am Vortag zubereitet und einen Tag später gegessen werden – ohne seinen fruchtig-aromatischen Geschmack zu verlieren! Genaugenommen schmeckt er am Tag danach sogar noch besser, weil alle Ingredienzien dann erst so richtig gut durchgezogen sind.

Tipp: Durch seine besonders feste Zellstruktur wird Rotkohl von Menschen mit sensiblem Magen nicht immer gut vertragen. Wer empfindlich reagiert, sollte auf den Genuss von rohem Rotkohl verzichten und beim Garen mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel oder Ingwer arbeiten.



Rotkohl © BVEO



Frischer Rotkohlsalat © BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Besonders raffiniert: ROSAROTE ROTKOHL-PIZZA

Schwierigkeitsgrad: Mittel / Dauer: ca. 2 Std. (inkl. Ruhezeit)

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

- 150 + 10 ml lauwarmes Wasser
- 100 g Rotkohl
- 35 g Olivenöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 270 g Mehl
- 10 g frische Hefe

Belag:

- 4 EL Ricotta
- 100 g Mozzarella
- 50 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Radicchio
- 2–3 Scheiben Prosciutto (optional)
- 1 EL Honig
- 1 TL rosa Pfeffer

Zubereitung

- 100 g Rotkohl grob in Scheiben schneiden und mit 150 ml Wasser pürieren, bis eine geschmeidige Flüssigkeit entsteht. (Für den Teig werden ca. 150 ml Rotkohl-Flüssigkeit benötigt.)
- Hefe in 10 ml lauwarmes Wasser bröseln, 5 Min. ruhen lassen und dann verrühren.
- Mehl, Salz und Zucker auf einer bemehlten Oberfläche vermischen.
- Eine Kuhle in den Mehlberg drücken und Hefe und Olivenöl hineingeben.
- Vorsichtig die Hälfte der Rotkohl-Flüssigkeit dazugeben und vorsichtig unterheben. Nach und nach den Rest der Rotkohl-Flüssigkeit hinzufügen. Den Teig gut verkneten. Wenn er zu klebrig gerät, Mehl nachdosieren.
- Den Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit etwas Mehl bestreuen und einem Tuch abdecken. Danach an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Den Ofen auf 230°C vorheizen.
- Die verbleibenden 50 g Rotkohl in kleine Stücke und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Alternativ – für mehrere kleine Pizzen – den Teig aufteilen und einzeln ausrollen.



Radicchio © BVE0



Auf geht's! © BVE0

Fotograf: Oliver Lechner
Food-Styling: Leila Boutaam



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Ricotta belegen. Den Rand frei lassen. Mozzarella, Zwiebeln und Rotkohl dazugeben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und 10–12 Min. backen bis der Käse geschmolzen und der Teig knusprig ist.
- Anschließend die Pizza mit ein paar Radicchio-Blättern und Prosciutto-Scheiben dekorieren. Mit Salz, zerstoßenem rosa Pfeffer und Honig das Geschmackserlebnis abrunden.
- Warm geniessen!

Für alle weiteren Fragen und/oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

„**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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin