



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Der Saisonstar Weißkohl holt das Fest nach Hause

Auf die leichte Art! Weihnachtsbescherung mit einem Kohl-Klassiker – smart, simpel und raw: Coleslaw Salat.

Berlin, 19. Dezember 2019. Kohlzeit ist Genießzeit. Zu einem besinnlichen Weihnachtsfest passt daher nichts besser als das Anti-Stress-Gemüse schlechthin: Weißkohl. Er gehört nicht nur zu den beliebtesten Kohlarten in Deutschland – im Schnitt hat jeder Deutsche im vergangenen Jahr 5,3 Kilo Weiß- und Rotkohl verspeist* – er ist auch ein exzellenter Vitamin-, Ballaststoff- und Mineralstoff-Lieferant. Vor allem der hohe Anteil Folsäure im Kohl ist ein wahrer Segen nach der anstrengenden Vorweihnachtszeit. Denn gemeinsam mit den B-Vitaminen unterstützt der Kohl den Stressabbau und bringt mit seinen Ballaststoffen auch noch den Verdauungstrakt auf Trab. Aber das Beste daran: Mit einem schnellen Rezept lässt sich Weihnachten absolut lecker und stressfrei auf den Teller zaubern. *Quelle: AMI; BLE (BZL 424); BMEL (723)

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/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/

Weißkohl schmeckt nach Heimat

Weißkohl oder Weißkraut – je nachdem wo man zuhause ist – galt völlig zu Unrecht lange Zeit als Arme-Leute-Essen. Denn der helle Kopfkohl, ein Nachfahre des Wildkohls, hat enorm viel zu bieten! Er steht auf Platz 4 der wichtigsten Kohlarten in Deutschland und lässt sich vielseitigst zubereiten. Vor allem jetzt, wo es nur wenig frisches, heimisches Gemüse in Deutschland gibt, schlägt die Stunde des Kohls. Ein Gemüse, um dessen Herkunft man sich als bewusster Verbraucher nicht einmal einen Kopf machen muss. Denn rund 90% des in Deutschland verbrauchten Weißkohls kommt aus heimischem Anbau, vorzugsweise aus dem hohen Norden. Das größte geschlossene Anbaugebiet liegt in der Gegend von Dithmarschen, wo es sogar eigene Qualitätsvorschriften für Weißkohl gibt. Ein Grund mehr öfter mal Weißkohl auf den Tisch zu bringen.

Kohlparade 2018 (Rangliste der meistverkauften Kohlarten)*

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Blumenkohl | 6. Chinakohl |
| 2. Brokkoli | 7. Spitzkohl |
| 3. Kohlrabi | 8. Wirsing |
| 4. Weißkohl | 9. Rotkohl |
| 5. Rosenkohl | 10. Grünkohl |



© BVE0 // JessicaDiesing
Weißkohl

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis des GfK Haushaltspanels



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Knackige Klassiker von Welt

„Krauts“, wie wir Deutschen gelegentlich von unseren englischsprachigen Freunden genannt werden, ist weniger auf die Provenienz des Kohls als auf eine beliebte Zubereitungsform zurückzuführen. Denn Weißkohl ist kein urdeutscher Kohl: Tatsächlich stammt er, wie so viele andere Kohlarten, aus dem Mittelmeerraum und war schon im alten Rom beliebt, bevor er in die deutschen Regionen vordrang. Seine Vorteile liegen klar auf der Hand. Gemessen an seiner stattlichen Größe ist er preiswert und bestens geeignet problemlos eine ganze Großfamilie satt zu machen. Dazu lässt er sich gut haltbar machen, was in Deutschland gern und häufig gemacht wird und für den Spitznamen verantwortlich ist. Ein nicht eben geringer Anteil des vitamin- und mineralstoffreichen Gemüses wird hierzulande nämlich zum typisch deutschen und weltweit bekannten Sauerkraut verarbeitet. Dazu wird der Kohl in feine Scheiben geschnitten, gestampft und anschließend mehrere Wochen lang von Milchsäurebakterien fermentiert. Zugewetzt wird lediglich Salz, die Bakterien sind auf dem Kohl bereits natürlich enthalten.

Applaus für den Kohl

Der Weißkohl mit seinen festen, hellgrünen Blättern ist ein echter Allrounder. Er eignet sich bestens für deftige Eintöpfe, Kohlrouladen oder Salate, zum Beispiel mit Äpfeln, etwas Speck und einer kräftigen Vinaigrette. Auch eine Quiche mit Weißkohl ist lecker. Alternativ lassen sich die Blätter auch im Wok braten oder im Ofen schmoren – als Beilage. Egal welche Variante man letztendlich wählt – es wird nicht nur die Geschmacksnerven, sondern den gesamten Körper freuen

Saison

Weißkohl ist ein beliebtes Herbst- und Wintergemüse und wird auch bevorzugt in der kalten Jahreszeit zubereitet. Allerdings ist er bereits ab dem Frühjahr erntefrisch zu haben – und schmeckt dann auch deutlich milder als im Herbst. Die Haupternte findet aber erst ab September statt. Aufgrund der guten Lagerfähigkeit – besonders der späten Sorten – gibt es regional angebauten Weißkohl fast das ganze Jahr über im Handel. In Deutschland wird Weißkohl auf einer Fläche von rund 5.600 ha angebaut. Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen und Bayern bauen am meisten Weißkohl an. Die deutschen Bauern ernten jährlich ungefähr 400.000 t Weißkohl.* (*Quelle: AMI, Statistisches Bundesamt)

Einkauf & Lagerung

Je frischer, desto besser. Qualitativ guten Weißkohl erkennt man daran, dass er einen fest geschlossenen Kopf und weder Fraß- noch Schlagstellen, Verfärbungen oder welke Blätter hat. Im Kühlschrank ist Weißkohl etwa zwei Wochen haltbar. Die zarten Frühjahrssorten haben eine kürzere Haltbarkeit von bis zu 10 Tagen.



Sauerkraut © BVE0 / Shutterstock



Kohlrouladen © BVE0 / Shutterstock



Kohl im Winter © BVE0 / Shutterstock

Zubereitung

Durch die Außenblätter ist der Weißkohl „sauber verpackt“. Sobald diese äußeren Blätter entfernt sind, kann er direkt weiterverarbeitet werden und muss nicht extra abgespült werden. Generell sollte Weißkohl nur kurz gekocht werden, um möglichst viele der gesunden Bestandteile zu erhalten. In Streifen geschnitten gekocht benötigt er 5–7 Minuten und gedämpft 5–10 Minuten zum Garen. Gefüllte Blätter benötigen beim Köcheln 25–45 Minuten und beim Dämpfen 20–40 Minuten.

Tipps zur Verarbeitung:

- Den Kopf mit einem guten Messer zunächst halbieren und dann vierteln.
- Den harten Strunk aus allen Vierteln keilförmig herausschneiden.
- Zum Schmoren das Kohlgemüse quer in schmale lange Streifen schneiden.
- Für Salate das Kohlgemüse mit einem Krauthobel fein raspeln. Wer es etwas mürber mag, kann den geschnittenen Kohl salzen und mit einem Fleischklopfer stampfen. Dadurch wird die feste Blattstruktur zertrümmert.
- Für Kohlrouladen ganze Kohlblätter verwenden, kurz blanchieren und dann füllen, aufrollen, kurz anbraten und schmoren.

Weißkohl-Rezepte passen perfekt in den Winter ... von Kohlrouladen bis Coleslaw. Hier ein besonders leckeres Rezept, das schnell gezaubert ist!

(Raw) Coleslaw mit Orangen-Joghurt-Dressing

Zubereitungszeit: etwa 35 Min.

Zutaten für 4 Portionen als Beilage

- 1/4 mittelgroßer Weißkohl (ca. 300 g)
- 1 Paprika
- 2 Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 milde Chili
- 100 g Walnusskerne

Für das Dressing:

- 200 g Sahnejoghurt
- 1/2 Bio-Orange
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- 1 kleiner Bund Dill
- Salz, Pfeffer



Weißkohl geviertelt © BVE0 / Shutterstock



Weißkohl geraspelt © BVE0 / Shutterstock



© BVE0 / JessicaDiesing
Zutaten Coleslaw mit Orangen-Joghurt-Dressing



© BVE0 / JessicaDiesing
Zubereitung Coleslaw mit Orangen-Joghurt-Dressing



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zubereitung:

Für das Dressing die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit Sahnejoghurt, Apfelessig, Honig und Senf verrühren. Den Dill klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Weißkohl und die Paprika in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhren grob raspeln. Die Zwiebel halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss die Wallnusskerne mit den Fingern darüber bröseln und servieren.

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

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

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.



© BVEO / JessicaDiesing
Coleslaw mit Orangen-Joghurt-Dressing

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