

CLEA

Grünkohl

Der Vitalstoff-Champion



Getränke, Suppen,
Hauptspeisen, Salate,
Aufstriche & Desserts
vegan/vegetarisch
schnell & einfach

HANS-NIETSCH-VERLAG

CLEA

Grünkohl

Der Vitalstoff-Champion

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT



Grünkohl – das neue Trendgemüse!

Grünkohl ist gesund!	8
Grünkohl schmeckt!	9
Wo bekomme ich frischen Grünkohl?	10
Wie bewahre ich Grünkohl auf?	10
Wie bereite ich Grünkohl zu?	10
Ein originelles Gemüse – Interview mit Alain Barbier, Bio-Bauer	13
Grünkohl selbst ziehen – Anleitung von Magali Ancenay de Luca, Bio-Gärtnerin	14

Rohkostlicher Grünkohl

Herbtsalat mit Roter Bete und Pinienkernen	18
Wintersalat mit Orangenfilets und Feta	20
Sommersalat mit Granatapfel und Feigen	22
Grünkohlsalat nach Cäsar-Art	25
Taboulé mit Grünkohl	26
Grünkohl-Chips – im Dörrautomaten getrocknet	28
Grünkohl-Apéros	30
Alkoholfreier Mojito mit Grünkohl	
Grüner Cocktail mit Ananas, Apfel und Ingwer	

Würzige Grünkohl-Aufstriche	32
Grünkohl-Hummus	
Grünkohl-Pesto mit Haselnüssen und Parmesan	
Grünes Schoko-Minz-Eis	34
Grünkohl-Wraps mit Avocadosauce und Cranberrys	35
Grünkohl-Apfel-Sandwich	38
Rohköstliche grüne Suppe	41
Grünkohl-Smoothies	42
Grüne Smoothies	
Beeren-Smoothies mit Grünkohl	
Knackiger Grünkohl – kurz gegart	
Bruschetta mit Grünkohl, Ziegenkäse und Roter Bete	46
Gefüllter Grünkohl auf indonesische Art	48
Schnelle Grünkohl-Velouté mit Haferflocken	50
Croque Madame mit Grünkohl und getrockneten Tomaten	52
Pasta kalfredo	54
Quinoa mit Champignons und Grünkohl-Misosauce	56
Grünkohl-Risotto	57
Gegarter Grünkohl	
Grünkohl-Chips aus dem Backofen	60
Grünkohl-Röllchen mit Feta und Nüssen	62
Bratlinge oder Burger mit Grünkohl und Soja	64
Grünkohl-Tarte mit Süßkartoffeln und Ziegenfrischkäse	66
Wärmende Suppe mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Dal-Linsen	68
Pizza Double Kale	69
Lasagne mit Grünkohl und Kürbis	72
Grüne Dampfnudeln	74
Literaturempfehlungen	76



GRÜNKOHL

das neue Trendgemüse!

Wenn man sich die runzligen, dunkelgrünen Blätter des Grünkohls anschaut, glaubt man kaum, dass er die Herzen schöner Frauen wie Gwyneth Paltrow, Heidi Klum und Jennifer Aniston höherschlagen lässt. Ganz Amerika liegt ihm zu Füßen: Wer „in“ sein will, isst Grünkohl! Das Land hat den gesunden Kohl mit den krausen Blättern neu erfunden und widmet ihm sogar einen Bestseller.* In den Speisekarten von Edelrestaurants sind neuerdings ganze Seiten ausschließlich mit Grünkohl-Gerichten gefüllt. Aber auch in Food-Blogs aus aller Welt ist er topaktuell. Und selbst jenseits des Atlantiks hat der Grünkohl innerhalb weniger Jahre so beliebte Gerichte wie Caesar-Salat und Spinat-Käse-Fondue überholt.

Was macht Grünkohl so beliebt?

Sein schlichter Name ist sicherlich nicht der Grund dafür. Es sind seine zahllosen gesunden Inhaltsstoffe, die unserem Organismus so guttun (worauf ich noch zurückkommen werde), sie haben den grünen Federkohl in aller Munde gebracht. Seine Zubereitung erfordert wenig Zeit, aber viel Feingefühl. Wir schneiden die Blätter ab, befreien sie vom Strunk, spülen sie unter fließendem Wasser ab und dann kommt der entscheidende Moment: Wir massieren den Grünkohl mit den Händen. Vor allem, wenn wir ihn roh genießen wollen, müssen wir ihn kräftig mit einer Vinaigrette aus Olivenöl und Zitronensaft einreiben, um seine Fasern weich und besser bekömmlich zu machen. Durch diese etwas ungewöhnlich anmutende Vorbereitung erleichtern wir unserer Verdauung die Arbeit.

Grünkohl ist eine Winterkohllart und stammt ursprünglich vom Wildkohl (*Brassica oleracea L.*) ab, der auch heute noch in einigen Mittelmeerregionen und vereinzelt entlang der europäischen Nordatlantikküste, besonders an Klippen und Felsen, zu finden ist. Bereits im 3. Jahrhundert v. Chr. erkannten die alten Griechen, wie gesund der grüne Wildkohl ist. Sie schrieben ihm außergewöhnliche Heilkräfte zu und kultivierten ihn schließlich. Zum ersten Mal schriftlich erwähnt hat ihn der griechische Naturforscher Theophrast (371–287 v. Chr.), der in seiner *Naturgeschichte der Gewächse* einen krausen Kohl beschreibt. Der Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.) empfahl gegen starke Schmerzen gekochten und aufgewärmten Grünkohl. Und selbst nach Trinkgelagen setzten die Griechen auf die gesunde Wirkung von gebra-

* Ein New Yorker Psychiater hat ein Buch mit Grünkohl-Rezepten herausgegeben: *Fifty Shades of Kale* (in Anlehnung an den Erotik-Bestseller *Fifty Shades of Grey*; siehe Literaturempfehlungen).

tenem Grünkohl, der dem Leib wieder zu Kräften verhelfen sollte. In der altrömischen Küche galt Grünkohl als Delikatesse. Die Römer nannten ihn „Sabellinischen Kohl“. Um ihn weich zu machen, kochten sie ihn mit Salpeter. Und wer ausgedehnte Kohlfelder sein Eigen nannte, galt als reich.

Im deutschsprachigen Raum wurde die heilsame Wirkung von Grünkohl vor allem in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts beschrieben. Besonders in nördlichen Regionen entwickelte sich der winterharte Kohl in der gemüsearmen kalten Jahreszeit zu einem wichtigen Nahrungsmittel, um die arme Bevölkerung im Winter mit ausreichend Vitamin C zu versorgen. Da Grünkohl fast überall wächst und sein Anbau recht anspruchslos ist, wurde er bald zu einem der beliebtesten Gemüse in Norddeutschland. In Oldenburg wurde er 1345 sogar in den Stadtrechtsurkunden erwähnt. Immer wieder findet man in Grundstückskaufverträgen den Hinweis auf den zum Grundstück gehörigen Kohlgarten. Und so war es in Norddeutschland keine Seltenheit, dass dreimal pro Woche Grünkohl auf den Tisch kam.

Norddeutsche Auswanderer brachten das Traditionsgemüse schließlich im 19. Jahrhundert in die Vereinigten Staaten. Heute gibt es bedeutende Grünkohl-Anbaugebiete in Nordamerika, in Mittel- und Westeuropa sowie in Ost- und Westafrika. Ein Großteil des geernteten Grünkohls wird in Amerika als Frischware angeboten. *Kale* ist als Kult-Gemüse heiß begehrt – vom Supermarkt bis hin zum Bauernstand am Straßenrand – und wird von „Kale-Fans“ als das gesündeste Gemüse der Welt gefeiert. Und selbst First Lady Michelle Obama verordnet Schulkindern Grünkohlgerichte und empfiehlt Grünkohl-Chips als gesunden Snack.

Grünkohl ist gesund!

Bringen wir es auf den Punkt: Dass der Grünkohl es in unseren Tagen zu so großer Popularität gebracht hat, liegt nicht nur an seinem guten Geschmack, sondern vor allem an seinem unglaublichen Nährstoffreichtum. Kurzum, Grünkohl ist der Vitalstoff-Champion unter den grünen Blattgemüsen und der unbestrittene Star aller Kohlsorten.

Wie alle Kreuzblütler ist er zwar kalorienarm, aber ballaststoffreich und zudem entschlackend. Doch der eigentliche Grund für seine Ehrentitel als „Superkohl“, „Anti-Cholesterin-Cocktail“, „Immun-Booster“ oder „Anti-Aging-Gemüse“ ist sein hoher Gehalt an Spurenelementen, Vitaminen und Antioxidantien.

Grünkohl enthält beispielsweise

- mehr Vitamin C als Orangen (1 Handvoll Grünkohl enthält mehr als 100 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C);
- Vitamin A und Vitamin K in rauen Mengen;
- mehr Kalzium als Milch (150 Milligramm pro 100 Gramm Grünkohl, während in 1 Glas Milch nur 125 Gramm enthalten sind);