

## DER KOPF ISST MIT ist eine Kooperation von Hibbelers und der Solawi Hollerhof

im Rahmen des Programms "Transparenz schaffen"

Es gibt jeweils ein Infoblatt, auf dem ein Gemüse vorgestellt wird, z.B. Herkunft, Anbau, Gebrauch, Heilwirkung. Für weitere Gemüse vom Solawi-Acker machen wir Verwendungsvorschläge – dazu gibt es einen Probierteller. Ziel ist es, die Vielseitigkeit saisonaler und zum Teil vergessener Gemüse zu entdecken .

### 13. Grünkohl, Braunkohl, Palmkohl, Federkohl, Krauskohl, Schwarzkohl

Die Einteilung der Kohlvarietäten ist offenbar umstritten und verwirrend, hier die Einteilung des VEN, des Vereins zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt:

Zu den **Kohlarten ohne Verzweigung, ohne Kopfbildung und ohne verdickte Blütenstände** gehören demnach der **Palmkohl** (auch Schwarzkohl, oder Italienischer Kohl genannt), der **Krauskohl** (oder Federkohl), der je nach Blattfarbe wiederum Grünkohl oder Braunkohl heißt. Die „Ostfriesische Palme“ ist ein Grünkohl, die Sorte „Hoher roter Krauser“ ein Braunkohl. Zum **Markstammkohl** gehört der Blaue Diepholzer Dickstrunk, der vorwiegend als Futterpflanze verwendet wird und bis zu 2 m Höhe erreicht. Hiervon gibt es rote und grüne Formen. Noch höher wird der **Blattkohl** (Futterkohl, Kuhkohl), der bis 4 m hoch wird. Ebenfalls in diese Kohlgruppe gehört übrigens der Kohlrabi.



*Brassica oleracea convar acephala Westlandse winter Rasbak CC creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0*

Die nicht kopfbildenden Kohlarten zählen zu den ältesten Kulturformen und wurden bereits im 3. Jahrhundert v.u.Z. im Mittelmeerraum angebaut. Bei uns fasten sie eher im Mittelalter Fuß. Die meisten Sorten sind frosthart, Grün- und Braunkohl benötigen sogar eine längere Periode unter 7° C für eine optimale Geschmacksentwicklung. Die Zuckerbildung hält bei den geringen Temperaturen an, er wird jedoch nicht mehr in Stärke umgewandelt. Dies führt zur Geschmacksverbesserung, denn der gespeicherte Zucker überlagert die Bitteranteile. Der Kohl braucht also die Kälte auf dem Feld, - geerntet einfrieren nützt nix ;))

Die nicht kopfbildenden Kohlarten zählen zu den ältesten Kulturformen und wurden bereits im 3. Jahrhundert v.u.Z. im Mittelmeerraum angebaut. Bei uns fasten sie eher im Mittelalter Fuß. Die meisten Sorten sind frosthart, Grün- und Braunkohl benötigen sogar eine längere Periode unter 7° C für eine optimale Geschmacksentwicklung. Die Zuckerbildung hält bei den geringen Temperaturen an, er wird jedoch nicht mehr in Stärke umgewandelt. Dies führt zur Geschmacksverbesserung, denn der gespeicherte Zucker überlagert die Bitteranteile. Der Kohl braucht also die Kälte auf dem Feld, - geerntet einfrieren nützt nix ;))

Während Grünkohl lange Zeit vor allem in Norddeutschland Tradition hatte, gilt er neuerdings überregional als superfood, das vor vielen Krankheiten schützt. Er strotzt vor Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken, das Immunsystem stärken und das Krebsrisiko senken. Grünkohl enthält mehr Eisen und Omega Fettsäuren als Rindfleisch und kann auch beim Gehalt an zahlreichen Vitaminen und Mineralien mithalten, so dass er als guter Ersatz bei fleischloser Ernährung gilt. 100 g Grünkohl enthalten 4,3 g Eiweiß (100ml Milch nur 3,4) und mehr als die empfohlene Tagesdosis Vitamin C – dafür sollte man ihn aber nicht in guter Tradition zerkochen, sondern sich unter den vielen neuen Rezepturen umtun, in denen er als Salat, Smoothie oder gedünstet verwendet wird.

In New York und Kalifornien jedenfalls ist Grünkohl das Superfood für figur- und gesundheitsbewusste Menschen und der neue Hype in der fleischlosen Ernährung – ganz anders als in der traditionellen Küche, wo er eher das Alibi zur Vernichtung von Fleischbergen abgibt ;))

Also: einfach mal mit Banane pürieren, oder eine von 13 Alternativen zum Zerkochen ausprobieren :

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/topliste-gruenkohl-13-mal-anders>

### Solawi-Teller

- **Bunte-Bete-Salat** – Beten garen, pellen, gelbe Bete m.Orangenfilets w.Balsamico, nussigem Öl, - rote Bete
- **Hokkaido-Creme** – Hokkaido schälen, gar dämpfen, abgekühlt mit Frischkäse pürieren, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Nussmehl
- **Petersilienwurzel-Rübchensalat** – alles fein schneiden, Zwiebeln anbräunen, Petersilie fein schneiden, Zutaten mit Zitrone, ggf etwas Balsamico weiß, Salz, Pfeffer abschmecken
- **Radiccio-Apfelsalat mit Mandeln** – Radiccio in Streifen, Äpfel sehr fein schneiden, Mandeln überbrühen, abziehen, hacken
- **Kichererbsensalat** – Kichererbsen nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abkühlen lassen – reichlich Olivenöl, gepressten Knoblauch, Zitronenschale reiben, Salz

Quellen:

Lexikon der alten Gemüsesorten – AT Verlag

<https://de.wikipedia.org/wiki/Grünkohl>

[https://www.tegut.com/produkte/artikel/gruenkohl-wissenswertes-ueber-die-zubereitung.html?pk\\_campaign=Search\\_Generic\\_DSA&pk\\_kwd=&gclid=EA1aIQobChMI\\_v3Litr25gIVy-R3Ch39vwqBEAAYAiAAEgKNL\\_D\\_BwE](https://www.tegut.com/produkte/artikel/gruenkohl-wissenswertes-ueber-die-zubereitung.html?pk_campaign=Search_Generic_DSA&pk_kwd=&gclid=EA1aIQobChMI_v3Litr25gIVy-R3Ch39vwqBEAAYAiAAEgKNL_D_BwE)

<https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/gruenkohl-winterwunder-3-x-leicht-und-locker-237949.html>

<https://www.evidero.de/gruenkohl-ist-das-neue-superfood>

<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-02/superfood-ernaehrung-food-trend-influencer-clean-eating/seite-2>

<http://www.americankaleassociation.com>