

# Grünkohl

Grünkohl ist ein heimisches Wintergemüse, das traditionell als Beilage mit Schmalz und Speck zu deftigen Fleisch- und Wurstgerichten gereicht wird. Deswegen ist der Kohl über die letzten Jahrzehnte aus der Mode gekommen. Doch heute ist Grünkohl beliebter denn je und sehr gefragt: Egal ob mit Fleisch, Fisch, in vegetarischen Gerichten, sanft gedünstet oder roh, sogar als Smoothie, Pesto oder Chips - der Grünkohl erfreut sich großer Beliebtheit.

## Grünkohl – ein unschlagbares Gemüse!

Arm an Kalorien, aber reich an gesunden Inhaltsstoffen gilt Grünkohl als sogenanntes Superfood. Sein Nährstoffprofil übertrifft den vieler anderen Gemüsearten und Kohlgemüsen.

Hier einen Vergleich pro 100g rohes Gemüse°:

	Grünkohl	Weißkohl	Zucchini	Endivie
<b>Kalzium (mg)</b>	212	59	28,6	35
<b>Vitamin C (mg)</b>	105	46	21	8
<b>Ballaststoffe (g)</b>	4,2	3,5	1,6	3,1

Grünkohl ist reich an Kalzium und stärkt somit die Knochen. Der hohe Vitamin C - Gehalt schützt vor Infektionen und anderen Krankheitserregern. Doch Achtung: es ist angeraten, den Grünkohl nur kurz anzudünsten, da das Vitamin C bei Hitze zum Teil zerstört wird.

Die im Kohl enthaltenen Ballaststoffe sättigen lange und fördern zudem eine gesunde Verdauung und Darmflora.

## Und der Geschmack?

Die stark gekräuselten, dunkelgrünen Blätter wachsen an dünnen, eher holzigen Stielen aus dem Boden. Typisch für Grünkohl ist der reizvolle Kontrast aus würzig-bitterem und mild-süßlichem Geschmack. Der süßliche Geschmack entwickelt sich besonders gut nach dem ersten Frost, vorher ist er eher bitter.



Um dem Grünkohl seine Bitterkeit zu nehmen, die Blätter einfach vor dem Kochen und Weiterverarbeiten kurz in etwas Salzwasser blanchieren und das Wasser abgieße oder beim Andünsten etwas Zitronensaft, eine Birne oder/und etwas Butter untermischen.

**Tipp: Grünkohl mal anders**

Als Alternative zum klassischen Pesto aus Basilikum, eine Handvoll Nüsse mit Oliven- oder Rapsöl, Knoblauch, etwas Zitronensaft und Grünkohlblättern pürieren und je nach Geschmack würzen. Falls gewünscht, mit geraspeltem Hartkäse abschmecken und zu Nudeln reichen: ein Geschmackerlebnis voller Überraschungen!

*\*Source: Ciqual Anses - table de composition nutritionnelle des aliments*

