

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-KOHL: STÄRKT ABWEHRKRÄFTE.

Kohl ist die Bezeichnung für eine ganze Pflanzenfamilie und auch für den Krauskopf mit den runzeligen, gewellten Blättern, der besonders schön anzusehen ist. Genau dieser, in Deutschland Wirsing genannt, soll schon von Hildegard von Bingen erwähnt worden sein. Ab Ende Mai wird bei uns der hellere Frühkohl (auch Adventkohl genannt, da er als Überwinterungskultur angebaut wird) geerntet. Er schmeckt besonders zart und fein aromatisch. Herbstkohl ist dunkelgrün und hat einen intensiveren Kohlgeschmack.

WERTVOLLES FÜR HERBST UND WINTER

Wie alle Kohlgemüse ist auch Kohl ausgesprochen gesund. Er enthält nahezu so viel Vitamin C wie die Zitrone, ist reich an dem wichtigen Vitamin Folsäure und liefert in großen Mengen Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen. Damit speziell die Vitamine nicht zerstört werden, sollte der Kohl nicht zu lange gekocht werden. Besonders der Herbstkohl verliert außerdem bei langen Garzeiten rasch an Geschmack. Kohl ist auch ballstoffreich und enthält reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, wie etwa die Glucosinolate, die für den typischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind und immunstärkend sowie krebsvorbeugend wirken. Leider sammelt Kohl besonders in den äußeren Blättern Schadstoffe aus dem Boden. Wer das Risiko verringern will, sollte daher Bio-Kohl kaufen.

Übrigens: Kohlblätter, die mit dem Bügeleisen heiß gemacht und so auf schmerzende Körperstellen aufgelegt werden, schaffen Abhilfe bei Bauchkrämpfen, Bauch- und Brustschmerzen und sogar bei Kopfschmerz.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Herbstkohl lässt sich rd. zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. In Streifen geschnitten und blanchiert kann Kohl auch gut eingefroren werden.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Kohl gründlich waschen, je nach Zubereitungsart die ganzen Blätter vom Strunk trennen oder den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden und nudelig schneiden. Kohl ist milder und zarter im Geschmack als Kraut. Auch die Garzeit ist kürzer.

Übrigens: Die blähende Wirkung von Kohl kann gemindert werden, wenn er blanchiert und mit Kümmel gewürzt wird. Die zarten inneren Kohlblätter schmecken roh hervorragend und eignen sich gut für knackige Salate. Typischerweise wird Kohl aber gegart genossen – als Eintopf, für Aufläufe, für Kohlrouladen oder als Beilage zu Kurzgebratenem, Geflügel oder Fisch. Kohl ist schnell „durch“. Bei Suppen und Eintöpfen immer erst ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben, damit er nicht verkocht!

DAS MENÜ DER WOCHE:

200 g Hühnerbrust
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Öl
1 nussgroßes Stück Ingwer
1 Stück Zitronengras
200 g Kohl
1/2 Stange Lauch
2 Karotten
1 Chilischote
150 ml Kokosmilch
Saft einer Limette
1 l Hühnersuppe
v. 1 Bund Koriandergrün

100 g Räucherspeck
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
600 g Kohl
Essig
Salz
Pfeffer
800 g Erdäpfel
4 EL Sauerrahm

600 g Maroni
2 Blatt Gelatine
1/2 Becher Schlagobers
Rum
Honig
Vanillezucker
3-4 pochierte Birnen
Schokoladesoße

400 g Kohl (die zarteren Blätter)
3 Karotten
1 Apfel
Kren
1/2 Becher Joghurt
Zitronensaft
1 EL Honig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kümmel
3 EL Nüsse

KOHL

Asiatische Kohlsuppe mit Hühnchen

(4 Portionen)

Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit 2 EL Öl kräftig anbraten, und im Rohr bei 200 °C ca. 20 Min. fertig braten.

Ingwer schälen und klein schneiden, Zitronengras klein schneiden. Kohl, Lauch und Karotten in feine Streifen schneiden. Gemüse, Ingwer, Chili und Zitronengras in 1 EL Öl anbraten. Mit Limettensaft, Kokosmilch und Hühnersuppe aufgießen und kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden und mit der Suppe anrichten. Ev. mit Koriandergrün bestreuen.

Rustikale Kohlpfanne mit Erdäpfeln

(4 Portionen)

Speck würfelig schneiden und in einer Pfanne anbraten, gehackte Zwiebel und Knoblauch mitbraten. Kohl in Streifen schneiden, dazugeben, mit wenig Wasser aufgießen und zugedeckt bissfest dünsten. Mit einem Schuss Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Löffel Rahm und gekochten Erdäpfeln servieren.

Maronicreme mit pochierten Birnen

(4 Portionen)

Bei den Maroni die Schale mit einem scharfen Messer einschneiden, mit Wasser bedeckt rd. 45 Minuten kochen. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken und sofort schälen. Die Maroni passieren, mit Rum, etwas Honig und Vanillezucker verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, nach drei Minuten aus dem Wasser nehmen und auflösen. Dazu einen kleinen Topf mit zwei Zentimeter hoch Wasser erhitzen, die ausgedrückte Gelatine in einem Schopflöffel geben und diesen in das heiße Wasser einhängen. Nach einer Minute ist die Gelatine geschmolzen und wird nun in das Maronipüree eingerührt. Obers schlagen und unter die Maronimasse heben. Die Crème in Schüsseln füllen und kaltstellen. Mit pochierten Birnen und Schokoladesoße servieren.

Zur Jause: Rohkost mit Kohl

(4 Portionen)

Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, Karotten und Apfel raspeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Aus Joghurt, Kren und den Gewürzen eine Salatsoße rühren. Alles mischen und gut durchziehen lassen. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at