



Ob Blumenkohl, Rosenkohl, Weiß- oder Rotkraut, wer Kohl zubereitet kennt den markanten Geruch, der in der Küche zurückbleibt. Hierfür sind Glucosinolate verantwortlich, eine schwefelhaltige Verbindung, die in allen Kohlarten enthalten ist. Im rohen Zustand sind sie an Zucker gebunden, beim Kochen werden die Verbindungen jedoch gespalten und der Schwefel entweicht.

Es gibt Substanzen, die Abhilfe schaffen, wenn man sie dem Kochwasser hinzufügt: ganze Walnüsse, etwas Milch, ein Lorbeerblatt oder ein Stück Brot. Auch ein in Essig getränktes Küchentuch zwischen Topf und Deckel soll helfen. Nach der Zubereitung können Sie zur Geruchsbeseitigung zusätzlich Wasser mit etwas Zimt aufkochen.

Sauerkraut ist durch Milchsäuregärung konservierter Weiß- oder Spitzkohl. Milchsäuregärung ist eine sehr alte Technik, um Gemüse zu konservieren. Bereits im antiken Griechenland gab es eine Form von Sauerkraut.

Der Prozess ist recht simpel:

1. Man schneidet einen frischen Weißkohl in feine Streifen.
2. Die Streifen kommen in einen Topf, wo ein wenig Salz hinzugefügt wird.
3. Die Mischung stampfen oder mit den Händen durchkneten.
4. Das unfertige Sauerkraut mit Blättern im Topf luftdicht abdecken und gären lassen.
5. Die Gärung dauert je nach Raumtemperatur bis zu 5 Wochen. Es ist ratsam, gelegentlich nachzusehen und zu schmecken, ob das Sauerkraut schon fertig ist.

Kohl wird gerne als DAS gesunde Gemüse dargestellt, und oft sogar als ‚Superfood‘ bezeichnet. Doch ist dies auch gerechtfertigt?

Kohl ist ein Allrounder, in dem viele verborgene Talente stecken. Neben Geschmack sind es vor allem die Nährstoffe, die in dem knackigen Kohlgemüse stecken, die zum Karrierehoch verhelfen: Kohl punktet mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Kohlgewächse sind eine gute, einheimische Quelle von Vitaminen wie Vitamin B, welches essentiell für den Stoffwechsel ist, und enthält doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange.

Alle Kohlsorten enthalten größere Mengen Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor, welche wichtig für Knochen, Zähne, Muskel- und Herztätigkeit sowie für die Reizweiterleitung in den Nervenbahnen sind.

Die im Kohl enthaltenen Ballaststoffe haben einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, sind sättigend und haben eine positive Wirkung auf die Verdauung.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de la Viticulture et de la
Protection des consommateurs