

# Kiki Ricki



## **Alles Kohl!**

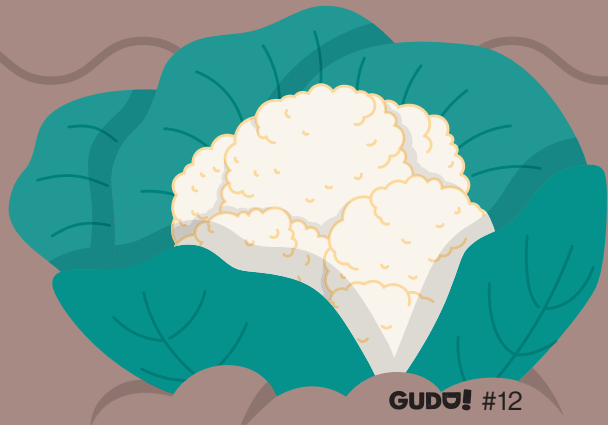
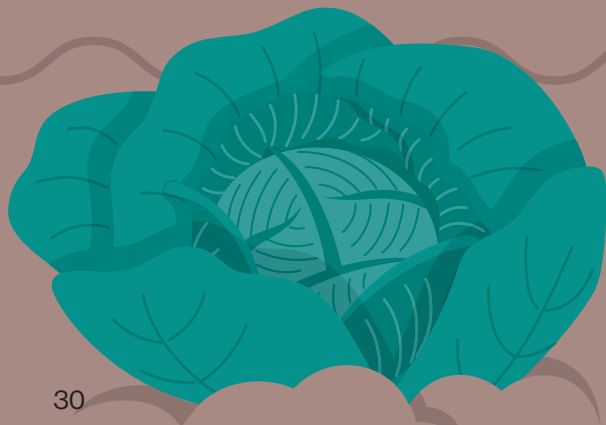
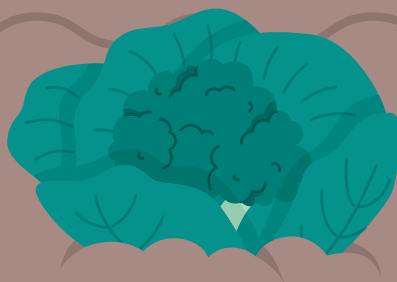
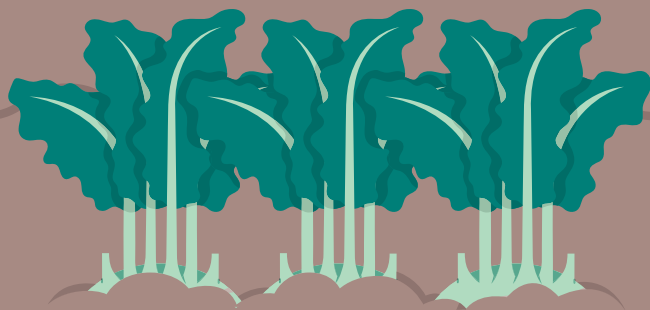
Rotkohl, Grünkohl, Weißkohl, Chinakohl und Brokkoli. Der Kohl hat Saison! Roh, gegart oder geschmort. Kohl wird auf alle möglichen Arten zubereitet und gegessen. Seit Langem schon sind die Vertreter aus der weitläufigen Familie der Kohlgewächse von unseren Tellern nicht mehr wegzudenken. Und du? Welchen Kohl magst du am liebsten?

**30** Unter den Kohlköpfen hätte ich gerne...

**38** Rezept: Blumenkohl-nuggets mit David

# Unter den Kohlköpfen hätte ich gerne...

Rotkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Romanesco, Brokkoli, Weißkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing... alle diese Kohlsorten werden auch in Luxemburg angebaut. Insgesamt aber gibt es über fünfzig Sorten Kohl! Einige davon kann man das ganze Jahr über essen. Jedoch sind vor allem im Herbst und Winter die meisten Sorten auf dem Markt zu finden. Alle Arten von Kohl gehören zur Familie der Kreuzblütler. Diese Pflanzenfamilie wird so genannt, weil die Blüten dieser Pflanzen einem Kreuz ähneln.



## Wisst ihr wie man Kohl anpflanzt?

Fast 90 Millionen Tonnen Kohl werden jedes Jahr in der ganzen Welt angebaut. Davon werden fast 100 Tonnen allein in Luxemburg produziert!

Weil es so viele unterschiedliche Arten gibt, kann Kohl das ganze Jahr hindurch angebaut werden. Kohl ist eines der wenigen Gemüse, das gut mit der winterlichen Kälte klarkommt.

Deshalb steht er vorwiegend in der kalten Jahreszeit auf dem Speiseplan. Schnelle Sorten, wie Kohlrabi benötigen nur 2 Monate vom Pflanzen bis zur Ernte, Blumenkohl dagegen kann im Frühjahr 4- 5 Monaten Kulturzeit benötigen. Im Durchschnitt wiegt ein Kohlkopf 700 g. Einige Sorten für die Verarbeitung zu Sauerkraut können aber 7 kg und mehr erreichen.

## Leb wohl, iss Kohl!

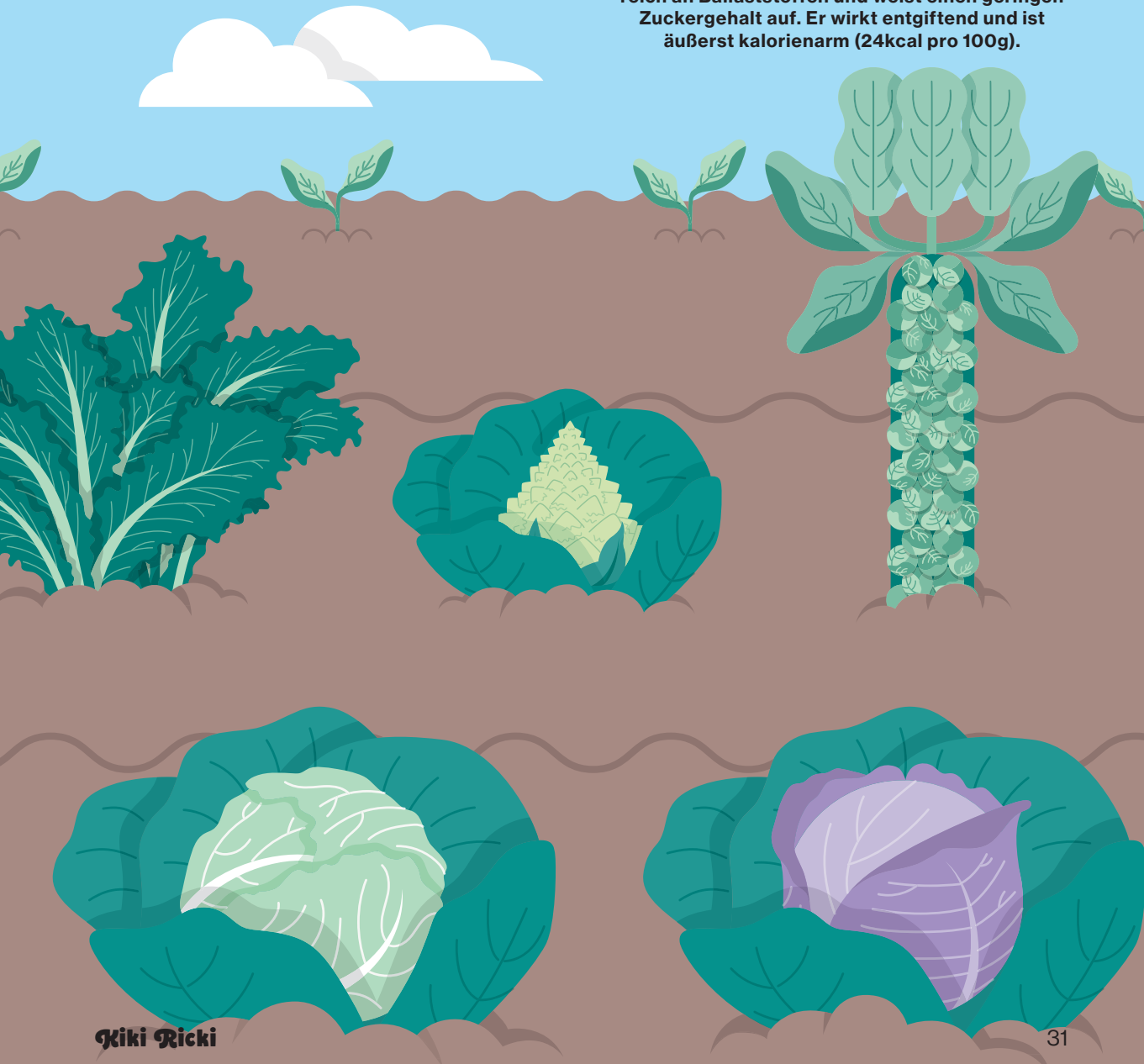
Schon die Menschen in der Antike wussten, dass Kohl gut für die Gesundheit ist. Dabei sind die Vorzüge je nach Art und Jahreszeit anders.

Um die gesamte Bandbreite an Vorteilen des Kohls für sich zu nutzen, ist es daher ratsam auf unterschiedliche Rezepte zurückzugreifen.

Dank seinem hohen Gehalt an Selen und Vitamin B9 bringt Kohl das Immunsystem auf Vordermann und hilft so dem Körper gegen Krankheiten anzukämpfen. Wirsing und Rosenkohl enthalten zudem viel Vitamin K1, das den Aufbau starker Knochen begünstigt.

Dabei sollten wir nicht vergessen, dass Kohl auch viel Vitamin C enthält.

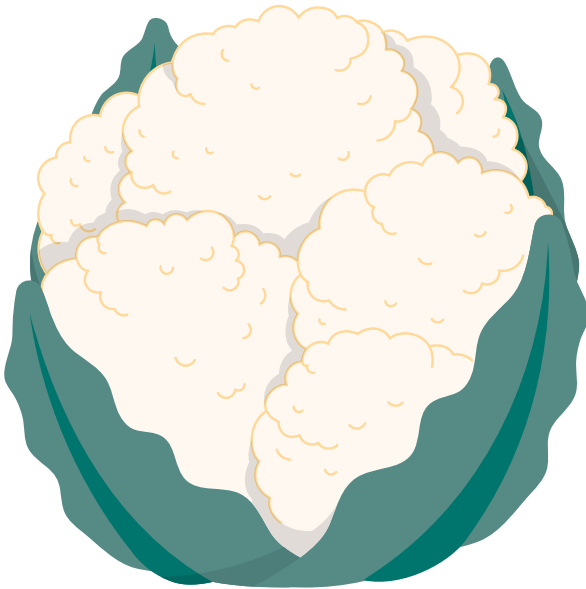
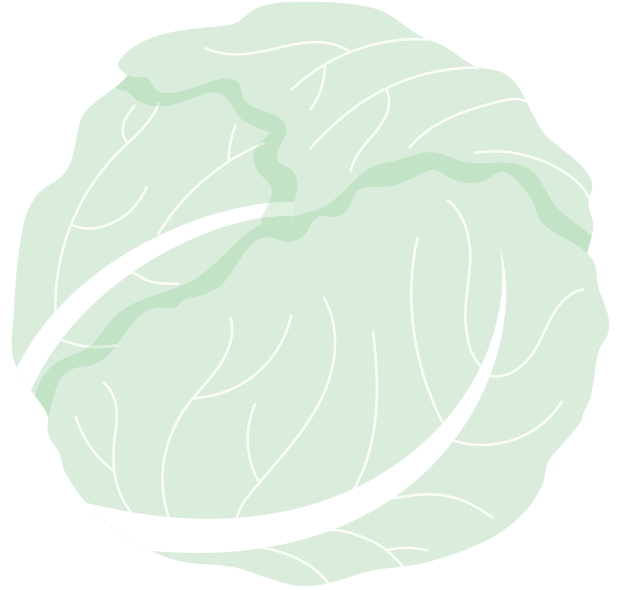
Zusätzlich zu diesen Mikronährstoffen ist Kohl reich an Ballaststoffen und weist einen geringen Zuckergehalt auf. Er wirkt entgiftend und ist äußerst kalorienarm (24kcal pro 100g).



# 1

## **Der Blumenkohl, der Star unter den Kohlsorten**

Der Blumenkohl wurde vor über 2000 Jahren im Nahen Osten entdeckt. Die Griechen und Römer schätzten ihn sehr. Über mehrere Jahrhunderte hinweg geriet er dann in Vergessenheit, bevor ihn der Gärtner von Ludwig XIV erneut anpflanzte. Mit seinem wohlgeformten Kopf aus weißen, manchmal auch grünen, oder violetten Blüten sprossen wurde er an der königlichen Tafel serviert. Seither lässt sein guter Ruf nicht nach. Von den verschiedenen Kohlsorten wird er, sowie der Weißkohl, am häufigsten in Luxemburg und in Europa angebaut. Zwischen Aussaat und Ernte vergehen 7 Monate. Somit ist er der Kohl mit der längsten Reifezeit. Jedoch ist er das ganze Jahr über verfügbar, da er zwischen den Monaten Februar und Juli gepflanzt werden kann.

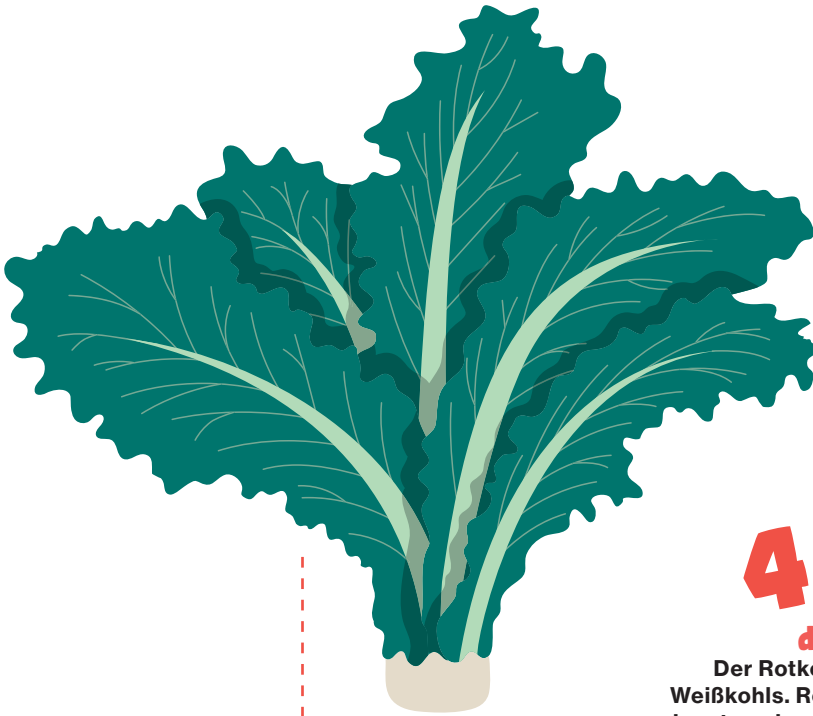


# 2

## **Der Weißkohl, der König des Sauerkrauts**

Kugelrund, mit glatten Blättern, die eng anliegen. So präsentiert sich der Weißkohl. Er gehört zu jenen Kohlarten, deren Köpfe, zumindest von der Form her, Äpfeln gleichen! Bekannt ist er als die Kohlsorte, aus der das Sauerkraut gemacht wird. Zu diesem Zweck wird er in feine Streifen gehobelt, in Salz eingelegt und dann lässt man ihn gären. Der Legende nach ließen die Arbeiter an der Chinesischen Mauer, im Jahre 3000 vor Christus, ihre Reserve an Kohl zurück, als sie die Baustelle für den Winter verließen. Bei ihrer Rückkehr mehrere Monate später war ihr Kohl unter dem Schnee gegoren. Dies war die Geburtsstunde des sauren Kohls. Weißkohl kann ebenfalls roh verzehrt werden, als Coleslaw mit geriebenen Karotten und Mayonnaise, oder warm mit Curry, oder Speck, gerne auch geschmort.





**3**

### **Der Grünkohl, das Ass der Winterzeit**

Im Gegensatz zu den Kohlkopfsorten gehört der Grünkohl wie auch der Palmkohl zu den Blattkohlen. Obwohl er nicht der beliebteste Kohl ist, gilt er als Superfood. Er ist reich an den Vitaminen K1, C und B9. Zusätzlich enthält er Kalzium und Ballaststoffe. Auf den Teller kommt er zwischen Oktober und April, traditionell mit Mettwurst, als Eintopfgericht mit Kartoffeln und Speck, oder einfach nur mit Butter zubereitet.

### **27,48 kg – soviel wiegt der größte Blumenkohl der Welt!**

Der englische Bauer Peter Glazebrook hält seit dem 21. April 2014 den offiziell anerkannten Guinness-Rekord für den größten Blumenkohl weltweit. Der ist 20-mal größer als der Durchschnitt! Heute Abend, und für jeden weiteren Abend während der nächsten Wochen, kannst du dich nicht drücken. Zu essen gibt's Blumenkohl!

**4**

### **Der Rotkohl, der Farbenfrohe**

Der Rotkohl ist der farbige Bruder des Weißkohls. Roh zubereitet in einer Vinaigrette nimmt er einen violetten Farbton an, ähnlich wie Fuchsien. Einmal gekocht wird er blau-lila. Er ist leicht säuerlich, schmeckt gut eingemacht oder mit Äpfeln (z.B. zu Wildgerichten).



# 5

## Der Wirsing, das Supervitamin!

Der Wirsing hat die Besonderheit, dass er Temperaturen bis zu  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  widersteht! Logischerweise steht er den Winter hindurch auf dem Speiseplan, meist zwischen Dezember und März. Er gilt als eine Art Mischung von Weißkohl und Grünkohl, denn er hat die krausen Blätter vom Grünkohl und wächst wie der Weißkohl als Kopfform. Er ist eine beliebte Zutat in Eintöpfen. Seine Blätter werden auch bei der Zubereitung von Maki, Papilloten oder Nems verwendet.

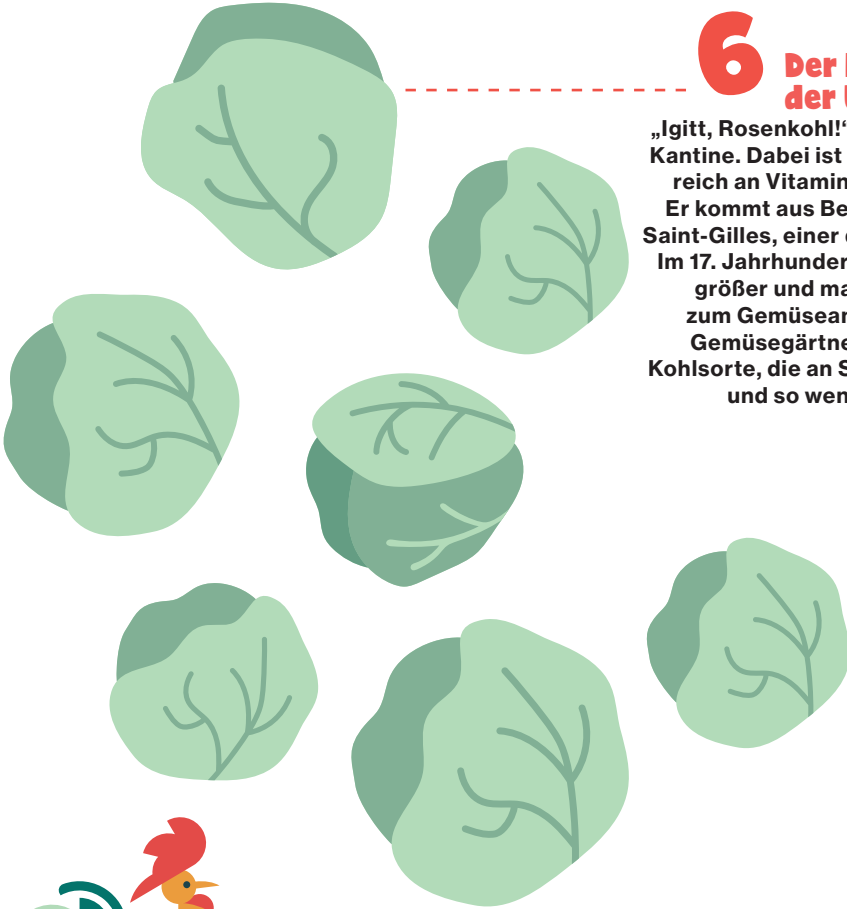
### Bäh, wie das stinkt!

Ja, lässt man Kohl zu lange kochen dann riecht es schlecht in der Küche. Der üble Geruch verteilt sich sogar durch das ganze Haus! Kohl enthält Verbindungen auf Schwefelbasis. Werden diese beim Kochvorgang freigesetzt, dann riecht man das. Damit sowas nicht passiert, sollte man Kohl nicht durchkochen, sondern immer nur „al dente“, also nur für kürzere Zeit, bis zu einer beißfesten Konsistenz. Dazu kann man auch, in einem kleinen Passiertuch, ein Stück Brot mit einem Teelöffel Backpulver direkt ins Kochwasser tun.



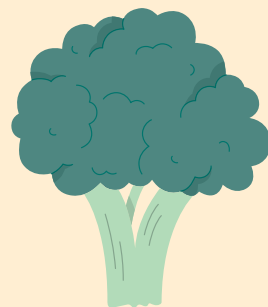
## 6 Der Rosenkohl, der Unbeliebte

„Igitt, Rosenkohl!“ sagen die Kinder oft in der Kantine. Dabei ist Rosenkohl äußerst gesund, reich an Vitamin C und an Antioxidantien. Er kommt aus Belgien, genauer gesagt aus Saint-Gilles, einer der Gemeinden von Brüssel. Im 17. Jahrhundert wurden die Städte immer größer und man benötigte mehr Platz zum Gemüseanbau. Also züchteten die Gemüsegärtner kurzerhand eine neue Kohlsorte, die an Stängeln in die Höhe wächst und so weniger Platz einnimmt.



## Spiele mit Ricki

Welcher Schatten passt?



A



B



C



D



A



B



C



D

## 7 Romanesco, der Eleganteste

Er sieht aus als käme er direkt von einem anderen Planeten. Sein Kopf mutet geometrisch an und besteht aus einer Fülle von kleinen, spitz zulaufenden, grünen Sträußchen in Pyramidenform. Er wurde als Kreuzung von Blumenkohl und Brokkoli in Italien gezüchtet und wurde erst in den 1990er Jahren in unseren Regionen eingeführt. Er eignet sich hervorragend für asiatische Rezepte und passt gut zu Gerichten mit Fisch oder Käse.



### Puuuups!

Hier ein Tipp, um Blähungen vorzubeugen und Kohl nach dem Essen besser zu verdauen: lasse den Kohl während ein paar Minuten in heißem Essigwasser ziehen, bevor du ihn für dein Rezept verarbeitest.



## 8 Der Brokkoli, der Liebling der Griechen und Römer

Mit seinem zentralen, grünen Stängel, von dem kompakte Sträußchen abzweigen, gleicht er einem kleinen Baum. Er reift schnell heran – zwischen 50 und 200 Tagen. Ursprünglich stammt er aus Sizilien und war schon bei den Griechen und Römern sehr beliebt. Gerne serviert mit einem Schuss Olivenöl, in Tomatensoße oder mit gerösteten Mandeln, überzeugt er auch auf unseren Tellern weiterhin mit seinem milden Geschmack, seinem hohen Anteil an Kohlenhydraten und Vitamin C. Er lässt sich auch gut in einem Taboulé, in einer Quiche oder auf einer Pizza verwenden. Damit seine gesundheitsfördernden Stoffe bestmöglich erhalten bleiben, sollte er schonend zubereitet werden.

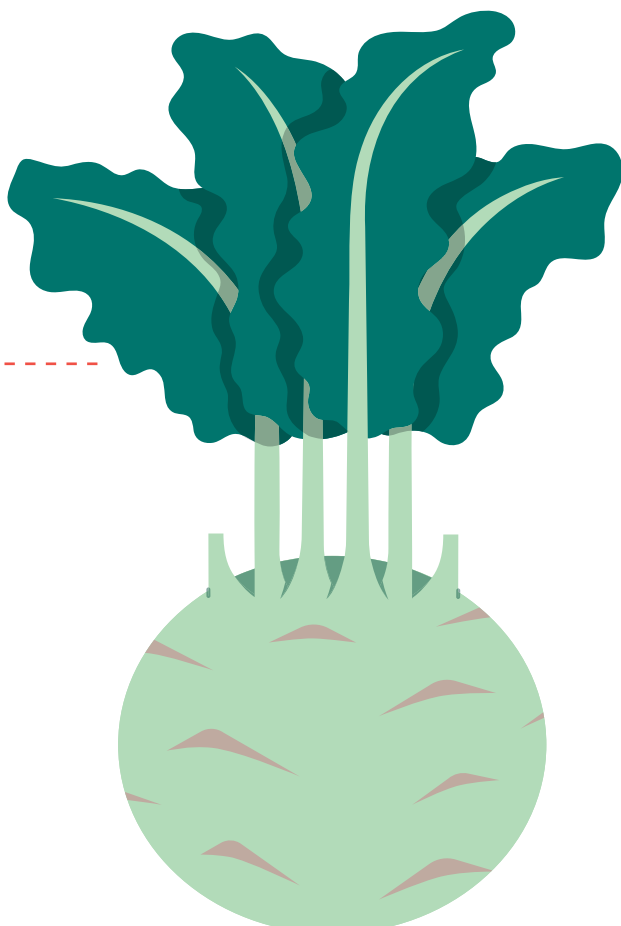
9

### Der Kohlrabi, der Liebling im deutschsprachigen Raum

Kohlrabi kommt in deutschen Rezepten oft vor. Er hat nicht nur einen süßen, milden Geschmack, sondern ist auch leicht verdaulich.

Zubereitet wird er einzeln oder mit Kartoffeln und Spinat.

Als Salat wird er auch mit Äpfeln verarbeitet. Woran du ihn erkennen kannst? An seiner Kugelform die, gleich einem Igel, gespickt ist mit langen, grünblauen Stielen, an denen sich die Blätter befinden.



## Spiele mit Ricki

Wie viele von jeder Sorte?



?



?



?



?





# Blumenkohl- Nuggets

mit David

Zutaten für 4 Personen – Zubereitungszeit: rund 1 Stunde

LOKAL



500 g  
Blumenkohl

LOKAL



1 Ei

LOKAL



50 g  
Emmentaler

LOKAL



1 Kaffeelöffel  
Kräuter



30 g  
Paniermehl



1 Esslöffel  
Olivenöl



Salz und  
Pfeffer

# 1



**Wasche den Blumenkohl und schneide ihn in Röschen.**

# 2



**Koche den Blumenkohl 20 Minuten in kochendem Salzwasser. Gieße ihn ab und lasse ihn abkühlen. Heize den Backofen auf 200 °C (Thermostat 6-7) vor.**

# 3



**Zerdrücke den Blumenkohl in einer Schüssel mit einer Gabel. Gib das Ei, den Emmentaler, das Paniermehl, die Kräuter, Salz und Pfeffer hinzu und verrühre alles.**

# 4



**Bereite ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech vor und mache mit einem Esslöffel Häufchen aus deiner Blumenkohlmischung.**

# 5



**Gib mit einem Pinsel etwas Olivenöl auf deine Nuggets. Backe sie 25 Minuten lang im Ofen.**

# 6



**Du kannst die Blumenkohl-Nuggets so genießen oder mit Tomatensoße.**



Ausmalbild

