



Grünkohl

Zutaten

Grünkohl oder Federkohl

Zubereitung

Grünkohl ist eine norddeutsche Spezialität. Der heutige Grünkohl wurde zwischen den Jahren 1900-1920 durch Veredelung des ehemaligen Braunkohls gezüchtet. Die Urform des Grünkohls ist im Mittelmeerraum beheimatet.

Hauptinhaltsstoffe: Calcium, Eisen, Folsäure, sehr kaliumreich, Magnesium, Natrium, Niacin, Phosphor, reich an Provitamin A, Vitamin B 1, B 2, B3, B 6, C und E. Grünkohl wirkt blutbildend, wasserausschwemmend und beugt Arteriosklerose vor.

Verwendung und Zubereitung: Zur Grünkohl-Bereitung werden die Blätter zuerst vom unverdaulichen Strunk gestreift, dann blanchiert, danach grob zerhackt und schließlich in nur ganz wenig Fond bissfest gedünstet. Gewürzt wird mit Zucker, Salz und Muskat. Eine Prise Zimt oder paar Sellerieblättchen, die man dem Kochwasser zufügt, nimmt Grünkohl den strengen Kohlgeschmack.

Tipp: Roher Grünkohl wird zwar wegen seiner Unverträglichkeit selten zu Salat verarbeitet, eine Delikatesse sind jedoch noch ganz junge und zarte Grünkohl-Blättchen, die nur mit einer milden Zitronenmarinade angemacht und mit Stangenweißbrot verzehrt werden.

Der Phantasie beim Kochen sind keine Grenzen gesetzt. In einem Eintopf mit Kartoffel, Karotten ev. Wurst oder Speck, gedünstet mit Zwiebeln oder Kümmel mit etwas Butter darüber oder mit einer Bechamel-Sauce zu Kartoffeln oder Spätzle.