

Newsletter Ausgabe 01/10

Samstag, 16. Januar 2010

Wintergemüse – Kohl als nährstoffreicher Fitmacher

Blumenkohl, Brokkoli und Wirsing

Früher war Kohl als „Arme – Leute – Essen“ nicht gesellschaftsfähig, heutzutage jedoch ist er von seinem festen Platz in der Küche nicht mehr zu verdrängen und das ist gut und richtig so. Kohl sollte mindestens einmal pro Woche auf dem Speisezettel stehen. Er ist preiswert, haltbar, sehr reich an wertvollen Inhaltsstoffen, vielseitig und schmeckt.

Die meisten Sorten haben in den Herbst- und Wintermonaten Saison. In Wirsing, Rotkohl u.s.w. stecken viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Phosphor und Magnesium sowie das Vitamin C. Darum sollte Kohl gerade in der kalten Jahreszeit auf dem Speiseplan stehen. Kohl enthält reichlich verdauungsfördernde Ballaststoffe, davon besonders viel in den äußeren Blättern. Wenn sie gesund und makellos sind, sollte man diese durchaus mit verwenden. Die wichtigsten Merkmale für eine gute Qualität sind ganze Köpfe von frischem Aussehen, mit fest aufliegenden Deckblättern.

Um der blähenden Wirkung von Kohlgerichten vorzubeugen, sollte man reichlich zur Milderung Kümmel und Fenchelsamen dazu geben.
Alle Kohlarten haben sehr wenig Kalorien – nur ca. 16 – 40 kcal pro 100 g je nach Sorte.

Blumenkohl



gehört zu den beliebtesten Sorten und ist im botanischen Sinne tatsächlich eine Kohlblume. Aufgrund seines hohen Kalzium- und Phosphorgehalts wird Blumenkohl gerne in der Diätkost und Kinderernährung verwendet. Blumenkohl ist besonders reich an Vitamin G, Folsäure, Kalium, Vitamin B6 und Nikotinsäure. Zudem enthält er Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Jod und Fluor. Sein besonderer Anteil an Zitronen- und Apfelsäure macht ihn zum Bekömmlichsten unter den Die Röschen sollten dicht geschlossen und weiß sein.

Frischer Blumenkohl hält sich ungewaschen in einem perforierten Kunststoffbeutel im Kühlschrank etwa zehn Tage.

Brokkoli



schmeckt besonders fein und dezent nach Kohl. Sein Vitamingehalt ist größer als bei Blumenkohl und 100 g davon enthalten mehr Vitamin C als ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft.

Man verwendet nicht nur die zarten Röschen, sondern auch die fleischigen Stiele, die ähnlich wie Spargel schmecken. Brokkoli ist licht- und wärmeempfindlich und sollte rasch verwendet werden.

Die Stiele und Blätter sollten beim Kauf knackig grün, die Blütenknospen eher blaugrün und in jedem Falle noch geschlossen sein.

Wirsing

Wirsing öffnet seinen Kopf wie eine Blüte mit gekrausten, grünen Blättern. Er hat einen kräftigen Geschmack.



Im Wirsing enthaltenen Vitamine C, E und die seltene Folsäure sorgen für schöne, glatte Haut und kräftiges Haar. Zudem hat die Kohlsorte einen hohen Anteil an Glukosinolaten.

Diese Wirkstoffe schleusen Enzyme in Tumoren, die das Wachstum der Krebszellen bremsen. An Mineralstoffen sind Kalzium und Jod besonders hervorzuheben.

Angeboten wird er das ganze Jahr über. Besonders zart ist der Frühjahrs-wirsing. Beim Einkauf sollte man die Festigkeit der Köpfe achten. Die Größe spielt für die Qualität keine Rolle.

Wirsing welkt schnell. Im Kühlschrank hält er sich ungefähr fünf Tage, im Keller auf einen Lagerrost gelegt, bleibt er etwa vier Wochen lang frisch.

Der Kohl schmeckt sowohl roh als auch gekocht. Er eignet sich für herzhafte Eintöpfe, für Wirsingrouladen oder als Gemüsebeilage.

Quelle .chefkoch.de

Ihr

IFEGO-Team
Mühlenweg 69
37120 Bovenden
Fon: 0 551 - 4 53 30
Fax: 0 551 - 4 28 44
E-Mail: info@ifego.com
Homepage: <http://www.ifego.com>

TIPP: <http://www.Food-Rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen. **Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.**