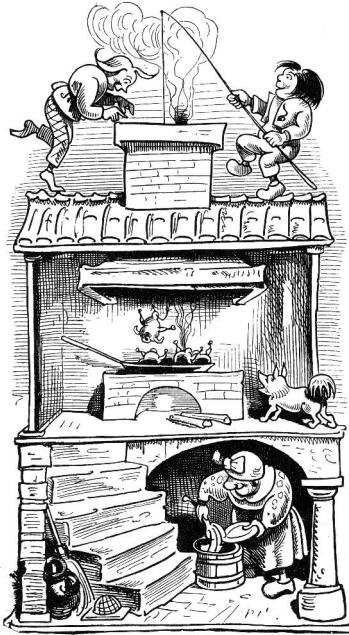


Vorwort



In der oberösterreichischen Volks- und Esskultur spielt Kraut und Sauerkraut eine wichtige Rolle. Das erkennt man durch Volksweisheiten wie z.B. "Kraut macht schön.", "Das macht das Kraut auch nicht mehr fett." "Da liegt alles wie Kraut und Rüben durcheinander!", "Ich hab' noch kein Sauerkraut gegessen." (So sagt man, wenn jemand zum Namenstag/Geburtstag eines andern zu spät glückwünscht.) und den traditionellen Speisen wie z.B. Bratwürstel mit Sauerkraut am 1. Adventssonntag, zu Weihnachten oder Silvester. Bekannt und beliebt ist auch der Zungenbrecher: "Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid".

Sogar Wilhelm Busch hat in seiner bekannten Geschichte "Max und Moritz" das Sauerkraut verewigt:

*"Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Daß sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole,
Wofür sie besonders schwärmt,
Wenn er wieder aufgewärmt."*

Um die Wichtigkeit dieses winterlichen Vitaminspenders auch in unserer Zeit hervorzuheben, widmen wir Kraut und Kohl diese Ausgabe der Schmankerlpost.

Folgende Veranstaltung der Gesunden Küche sind 2010 geplant:

Basisseminare Gesunde Küche: (für Küchenleiter/innen und Küchenmitarbeiter/innen)

- Gesunde Küche - Frühlingserwachen
am 27. April 2010 in der Solar City, Linz
- Gesunde Küche - Kulinarische Herbstgenüsse
am 12. Oktober 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz

Fortbildungsmodule Gesunde Küche: (für Küchenleiter/innen und Küchenmitarbeiter/innen)

- Modul Fleischlose Gerichte: "Kulinarisch vegetarisch"
am 24. September 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz
- Spezialmodul: "Bärenstarke Kinderkost"
am 22. Oktober 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz
- Modul Fettqualität und Fisch: "Fit mit dem richtigen Fett"
am 10. November 2010 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, 4021 Linz

2010 finden wieder **Fortbildungsseminare für Köchinnen und Köche von Schul- und Kindergartenküchen** mit dem Schwerpunkt "Qualitätskriterien Gesunde Küche" statt.

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie unter www.gesundegemeinde.ooe.gv.at / Gesunde Küche.

Herzlichst Ihre

Sandra Stelzmüller
Diätologin

Bettina Grasböck
Diätologin

Linz, im Dezember 2009

Kraut und Kohl – die tun mir wohl

Der Geruch des Arme-Leute-Essens haftet noch immer an ihm, und riechen tut er tatsächlich nicht besonders gut - der Kohl. Aber er ist unschlagbar, was seinen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen betrifft. Gerade jetzt im Winter sollten diese schmackhaften Gemüsesorten auf keinem Speiseplan fehlen.

In der Küche finden sie vielfältige Verwendung: ob klassisch als Beilagen zu Wild und Gansl, als Suppen, Rouladen, deftige Eintöpfe, Aufläufe, leichte Salate oder auch roh genossen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mittlerweile erobern Grünkohl und Co. sogar die Restaurants der Sterneköche.

Ich esse gerne Sauerkraut ... und tanze gerne Polka

Nicht nur in Tschechien ist Kraut ein traditionelles Lebensmittel, sondern auch bei uns in Oberösterreich. Zu vielen typisch (ober)österreichischen Gerichten wird Kraut bzw. Sauerkraut serviert: z.B.

- Schweinsbraten mit warmen Krautsalat
- Haschee- oder Speckknödeln mit Sauerkraut
- Bratwürstel mit Sauerkraut
- Erdäpfelnudeln mit Sauerkraut
- Puszta Kraut zur Jause
- Wild- und Rindfleischgerichte mit Blaukraut
- Selbst eingemachtes Sauerkraut und Erdäpfel kommen in den Wintermonaten seit jeher im Mühlviertel häufig auf den Tisch.

Verglichen mit dem Konsum an Tomaten – 23,6 Kilogramm werden im Durchschnitt pro Jahr und Kopf verzehrt - findet Kraut & Kohl in Österreich einen eher bescheidenen Absatz: Jede/r ÖsterreicherIn verspeist pro Jahr allein rund 6,4 Kilogramm Weiß- und Rotkraut und 4,5 kg Kohl, Chinakohl u. ä. Die Eigenversorgung bei Rot- und Weißkraut liegt bei 98 %, d.h. dass nur 2 von 100 Krautköpfen aus dem Ausland kommen. (STATISTIK AUSTRIA: Versorgungsbilanz für Gemüse 2007/08)

Auszug aus der Versorgungsbilanz für Gemüse 2007/08 (in Tonnen):

Gemüseart	Erzeugung	Einfuhr	Ausfuhr	Inlandsverwendung 1)	Eigenversorgung
Kraut weiß u. rot	59.280	6.027	4.872	60.435	98 %
Kohl, Chinakohl u. ä.	39.347	9.925	6.376	42.896	91 %

STATISTIK AUSTRIA, Versorgungsbilanzen. Erstellt am: 30.04.2009. ¹⁾Einschließlich Verarbeitungserzeugnisse aus Gemüse in Frischgewicht.

Wussten Sie, dass in der chinesischen Medizin u.a. Sauerkraut, Kohl und Rotkraut als wärmende Gemüsesorten gelten? Ein guter Grund die chinesische Tradition mit der österreichischen, saisonalen Küche zu verbinden.

Römer und Griechen waren bereits "Krautesser"

Wahrscheinlich wurde der Wildkohl schon vor mehr als 4000 Jahren gegessen. Zuerst baute man Kohl im Mittelmeerraum an, die ältesten schriftlichen Zeugnisse stammen aus dem griechischen und römischen Altertum. Damals gab es lediglich Sorten von losem Blattkohl und keine mit geschlossenen Köpfen. In Mitteleuropa wird Kohl erst seit dem Mittelalter (9. bis 15. Jahrhundert) angebaut. Kopfkohl gab es vermutlich spätestens seit dem 11. oder 12. Jahrhundert. In Kräuterbüchern aus dem 16. Jahrhundert sind zahlreiche Kohlsorten angeführt, unter anderem auch Weißkraut und Rotkraut.

Der Rosenkohl als die jüngste Zuchtform wurde um 1780 in Belgien (Brüsseler Kohl) entwickelt.

Wussten Sie, dass viele Entdeckungsfahrten des Mittelalters ohne die Vitamin-C-Bombe Sauerkraut gar nicht möglich gewesen wären? James Cook zum Beispiel nahm auf seiner Weltumsegelung (1772 - 1775) Sauerkraut in Fässern mit. Nur so konnte er den gefürchteten Skorbut (Vitamin-C-Mangel-Erkrankung) auf hoher See verhindern.

Interessante Verwandtschaft:

Kohl & Wasabi

Botanisch gesehen zählen Kraut und Kohl zu den Kreuzblütengewächsen, einer großen Pflanzenfamilie mit über 300 Gattungen. Verwandt sind sie somit mit Rucola, Senf, Brunnenkresse, Kren (der wiederum verwandt ist mit dem japanischen Wasabi), sowie Radieschen und Rettich.



Wasabi-Wurzel, www.nihon-zen.ch

Die Gattung "Kohl" enthält nicht nur den klassischen Gemüsekohl sondern auch dessen zahlreiche Zuchtformen wie:

- Kopfkohl (Weiß- und Blaukraut, Spitzkraut, Wirsing)
- Grünkohl
- Kohlsprossen (deutsch Rosenkohl)
- Brokkoli
- Karfiol (deutsch: Blumenkohl), Romanesco
- Kohlrabi

Auch Raps, Steckrüben und Rübsen (z.B. Speiserübe, Chinakohl und Pak Choi) gehören zu dieser Gattung. In dieser Ausgabe wird eine Auswahl dieser Kohlsorten vorgestellt.

Kraut macht schlank!

Die verschiedenen Kraut- und Kohlsorten bestehen zu ca. 90 % aus Wasser und schlagen sich somit auf der Kalorienbilanz kaum nieder. 100 g Sauerkraut enthalten nur 17 Kalorien, rohes Weiß- und Rotkraut nur 25 kcal/100g. Damit ist Kraut das perfekte "Light"-Lebensmittel.

In unzähligen Büchern und Zeitschriften wird immer wieder die "magische Kohlsuppendiät" (oft auch Krautsuppendiät oder "Magic Soup" genannt) angepriesen. Unter anderem wird sie damit beworben, dass der Körper beim Verdauen angeblich mehr Energie verbraucht als durch die Suppe überhaupt aufgenommen wird (oft als "Negativkalorien" bezeichnet). Ernährungsexperten weisen jedoch darauf hin, dass es sich hierbei um eine Falschaussage handelt. Wahr ist lediglich, dass die Suppe reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthält, hingegen nur wenig Kalorien. Als langfristige Diät ist sie ungeeignet, als einzelne Mahlzeit oder als Einstieg in eine Ernährungsumstellung kann sie gut genutzt werden.

Kraut hält gesund!

Die Kohlarten enthalten reichlich Vitamin C und K, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen. Sie liefern kaum Kalorien, machen aber durch die Ballaststoffe lang anhaltend satt und unterstützen die Darmtätigkeit.

Wussten Sie?

- Ungefähr 150 Gramm Sauerkraut decken bereits bis zu 30 Prozent des täglich empfohlenen Vitamin C-Bedarfs.
- 100 Gramm Grünkohl enthalten mehr Eisen als die gleiche Menge Schweinekotelett. Man sollte jedoch bedenken, dass der Körper pflanzliches Eisen nicht so gut aufnehmen kann wie Eisen tierischen Ursprungs.
- 100 Gramm Grünkohl enthält fast genauso viel Calcium wie ein Glas Milch.

Im Vergleich zu anderen Gemüsesorten liefern Kraut und Kohl relativ viel Eiweiß, vor allem Grünkohl und Kohlsprossen. Besonders hoch ist auch die Menge an sekundären Pflanzenstoffen: z.B. Glucosinolate, Anthocyanen, Carotinoide die u.a. eine antibakterielle und krebsvorbeugende Wirkung besitzen.

Durch den hohen Gehalt an Vitamin B12 nimmt das Sauerkraut eine Sonderstellung bei den pflanzlichen Lebensmitteln ein: Vitamin B12 ist das einzige Vitamin der B-Gruppe, das normalerweise nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, z.B. in Fleisch und Milch. Demnach ist Sauerkraut besonders für Veganer ein wichtiger Lieferant von Vitamin B12.

Durch die Milchsäuregärung verbessert sich nicht nur die Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit des Sauerkrauts, sondern auch die Verfügbarkeit von Eisen und anderen Mineralstoffen im Körper.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe kurz zum Vergleichen:

Angaben pro 100 g	kcal	Eiweiß g	Ballaststoffe g	Wasser %	Vitamin C mg	Folsäure µg	Eisen	Calcium
Weißkraut, roh	24	1,3	3,0	90	47	31	0,5	45
Sauerkraut, roh	17	1,5	2,2	91	20	31	0,6	48
Rotkraut, roh	21	1,5	2,5	92	50	35	0,5	35
Grünkohl, roh	25	4,3	4,2	96	105	187	1,9	212
Kohl (Wirsing) gekocht	25	2,2	2	92,5	35	90*	0,5	64
Kohlsprossen, gekocht	31	3,8	4	88	87	182*	0,8	32
Chinakohl, roh	12	1,2	1,9	95	26	66	0,6	40
Tagesbedarf / Erwachsene			30 g		100 mg	400 µg	m: 10 mg w: 15 mg	1000 mg

Quelle: GU Nährwerttabelle, 2004/05; *Werte roh

Viele Vitamine und wichtige Inhaltsstoffe sind wasserlöslich, sie gehen also bei der Zubereitung ins Kochwasser über. Der Vitaminverlust ist beim Dämpfen und Dünsten allerdings geringer als beim Kochen, somit sollten diese Zubereitungsmethoden bevorzugt werden. Vermeiden Sie langes Warmhalten der Speisen, da es dabei ebenfalls zu beträchtlichen Vitaminverlusten kommt. Frische Rohkost-Salate enthalten noch alle Vitamine und sind daher eine ideale Abwechslung am Speiseplan.

Kraut ist die beste Medizin!

Bis ins 19. Jahrhundert wurden Kohlblätter auf Wunden gelegt und Kohlsaft bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes und Infektionen verordnet. Die Wirksamkeit dieser "Hausmitteln" wird u.a. den enthaltenen **sekundären Pflanzenstoffen** zugeschrieben:

1. Glucosinolate (=Senfölglycoside)

Diese Pflanzenstoffe bestehen aus schwefelhaltigen Bestandteilen und sind für den typischen Geschmack und Geruch der Kohlgewächse verantwortlich. Die Glucosinolate befinden sich in den Pflanzenzellen. Verletzt man diese (etwa durch Zerschneiden bei der Zubereitung bzw. durch Kauen), wird der bittere, scharf-würzige Geschmack hervorgerufen.

Glucosinolate dienen den Pflanzen zur Abwehr von Mikroorganismen, z.B. Bakterien und Schimmelpilze, und so schützen sie auch den Menschen vor Krankheiten (z.B. Dickdarmkrebs). Über 120 verschiedene Glucosinolate wurden bereits identifiziert.

Das Erhitzen von Kohlgemüsearten verringert den Glucosinolatgehalt um 35 bis 60 %. Neuere Untersuchungen gehen beim Weißkohl von einem Glucosinolatverlust nach 10 min Kochen von mehr als 50 % aus. Die Verluste gehen auf die Hitzeempfindlichkeit der Glucosinolate sowie auf deren Auslaugung in die Kochflüssigkeit zurück.

Den Abbauprodukten der Senföle werden viele positive Wirkungen zugeschrieben, so sollen sie unter anderem

- antikanzerogen (krebsvorbeugend)
- antimikrobiell/antibakteriell (wirksam gegen Mikroorganismen, z.B. gegen Harnwegsinfektionen hervorrufende Bakterien)
- antioxidativ (fangen freie Radikale, welche die Zellen und die DNA schädigen können),
- immunmodulierend (das Immunsystem positiv beeinflussend) wirken.

2. Anthocyane

Besonders Rotkraut enthält diese wasserlöslichen Farbstoffe. Sie geben den Pflanzen (Holler-, Heidel- und Johannisbeeren, Kirschen, Trauben, Blutorangen, ...) die rote, violette, blaue oder blauschwarze Färbung. Diese Farbstoffe schützen vor freien Radikalen und stärken die Immunabwehr.



www.pixelio.de

Anthocyane sind verwandt mit der Stoffgruppe der Flavonoide. Sie sind als Lebensmittelzusatzstoff (Farbstoff) mit der E-Nummer 163 zugelassen.

3. Carotinoide

Carotinoide sind die orange-gelb-roten Farbstoffe, die z.B. auch für die Färbung von Karotten, Paprika und Marillen verantwortlich sind. Im grünen Blattgemüse sind sie ebenfalls enthalten, werden allerdings vom grünen Farbstoff Chlorophyll überdeckt. Mittlerweile sind mehr als 800 verschiedene Carotinoide bekannt. Sie stellen die Vorstufe von Vitamin A dar. Beta-Carotin ist der wirksamste Vertreter. Sie fangen freie Radikale im Körper ab, schützen somit die DNA und Zellen vor Schäden und bieten dadurch auch einen gewissen Schutz vor Krebserkrankungen. Carotinoide sind hitzestabil, aber labil gegenüber Licht und Sauerstoff.

Einige Carotinoide sind auch als Lebensmittelfarbstoff zugelassen (E 160a bis E 160g; E 161a bis E 161k).

Beschreibung der verschiedenen Kohlarten



www.pixelio.de

1. Weißkraut (deutsch: Weißkohl)

Weißkraut ist ganzjährig verfügbar.

Frühkraut: ist im Inneren noch grünlich und schmeckt besonders aromatisch. Ernte: April bis Juni.

Spätkraut: wird häufig zu Sauerkraut verarbeitet, Ernte ab September;

So erkennen Sie gute Qualität!

Der Krautkopf sollte fest und unbeschädigt sein, die äußeren Blätter sollten mit einer hellen Wachsschicht bedeckt sein. Sind sie das nicht, wurden sie bereits entfernt und das Kraut schon länger gelagert.

Wussten Sie, dass Sauerkraut und Kohlgemüse eine Vorstufe des Vitamin C (Ascorbigen) enthalten, die erst beim Kochen in Vitamin C umgewandelt wird. Somit steigt der Gehalt von Vitamin C durch das Erhitzen. Zu langes Kochen oder Auslaugen in viel Wasser reduziert den Vitamin C-Gehalt im Gemüse beträchtlich.

Tipps für die Küche:

- Geeignete Gewürze: Kümmel, Wacholderbeeren, Koriander, Lorbeerblatt (mildern die blähende Wirkung), Pfeffer, (Rosen)paprika, Estragon. Auch Most und Weißwein eignen sich gut zum Verfeinern.
- Benötigt man einzelne Blätter für Rouladen oder ähnliches, legt man den ganzen Krautkopf in kochendes Wasser, so lassen sich die Blätter leichter ablösen.
- Wichtig! Die im Kraut enthaltene Folsäure ist wasserlöslich, geht also bei der Zubereitung ins Kochwasser über – also statt kochen, besser Kraut dünsten oder dämpfen!
- Das können Sie aus Kraut machen:
 - Salate (kalt oder warm)
 - Krautsuppe
 - Sauerkraut
 - Stöcklkraut
 - Krautfleckerl
 - Sauerkrautlaibchen
 - Rouladen
 - Szegediner Gulasch
 - Krautfleisch oder –strudel
 - Krautsaft
 - Sauerkrautsaft

Wussten Sie, dass Kraut nicht gemeinsam mit Obst oder Tomaten gelagert werden sollte, da es sonst schneller verdirbt? Am besten haltbar ist das unbeschädigte Kraut im Keller, bei einer Temperatur knapp über dem Gefrierpunkt und bei hoher Luftfeuchtigkeit.

Sauer macht lustig – und nebenbei auch noch gesund!

Täglich eine Portion rohes Sauerkraut (so viel, wie man mit drei Fingern fassen kann) wirkt wahre Wunder! Es sorgt aufgrund der Ballaststoffe und Milchsäurebakterien für einen regelmäßigen Stuhlgang und zudem für eine gesunde Darmflora (hilft z.B. auch die beschädigte Darmflora nach einer Antibiotika-Therapie wieder aufzubauen). Das Vitamin C unterstützt die Immunabwehr.

Für die Herstellung von Sauerkraut wird das Kraut zuerst fein gehobelt (je feiner, desto besser gelingt später die Gärung) und gesalzen. Dann erfolgt die Milchsäuregärung, wobei Zucker von Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt wird (ähnlich wie bei der Joghurtherstellung). Diese macht das Sauerkraut haltbar und hat zusätzlich positive Wirkungen auf die Darmgesundheit.

Sterilisiertes oder pasteurisiertes Sauerkraut in Dosen und Packerln ist erhältlich – in diesem befinden sich keine wirksamen Milchsäurebakterien mehr und auch der Gehalt an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen ist deutlich reduziert. Trotzdem ist auch haltbar gemachtes Sauerkraut u.a. durch den Ballaststoffgehalt eine wertvolle Bereicherung. Auf keinen Fall sollte man Sauerkraut waschen oder während des Kochvorganges das Wasser wechseln – hierbei gehen wichtige Inhaltsstoffe verloren.

Hinweis: Sauerkraut enthält viel Histamin – eine Substanz, die bei Personen mit einer Unverträglichkeit (Histaminintoleranz) verschiedene Beschwerden (ähnlich einer allergischen Reaktion) hervorrufen kann.

2. Blaukraut (Rotkraut, deutsch: Rotkohl)

Rotkraut ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr den Krautkopf (dabei handelt es sich um den gestauchten Spross) und im zweiten Jahr Samen bildet. Es sind sowohl frühe (Frühjahrs- oder Sommerrotkraut) als auch späte Sorten erhältlich.



www.pixelio.de

Tipps für die Küche:

- Rotkraut hinterlässt bei der Zubereitung seine Spuren. Reibt man die Hände vorher mit Zitronensaft ein, kann der Farbstoff nicht so schnell einziehen und lässt sich später auch leichter entfernen. Spülen Sie Messer und Krauthobel vor dem Benützen gut mit Wasser ab, dann zieht der Saft ebenfalls nicht so schnell ein.
- Geeignete Gewürze: Nelken, Zimt, Ingwer. Zum Verfeinern gibt man auch häufig Äpfel, Honig, Fruchtsaft (z.B. Orangensaft), Essig, Rotwein, Nüsse, Maroni oder Ribisel- oder Preiselbeerkonfitüre dazu. Kümmel macht Rotkraut leichter verdaulich.
- Das können Sie aus Rotkraut machen:
 - Klassisch, als Beilage zu Martinigans, Ente oder Braten
 - verfeinert mit Äpfeln oder Maroni
 - Salate (roh oder gekocht)
 - Suppe
 - Rouladen, Krautstrudel
 - Wok-Gerichte
 - als Beilage zu vegetarischen Gerichten z.B Hirse- und Polentakäselabchen – eine farbliche und geschmackliche Bereicherung

Rotkraut oder Blaukraut?

Wussten Sie, dass die im Rotkraut enthaltenen Farbstoffe (Anthocyane), je nachdem ob der pH-Wert des Bodens sauer oder basisch ist, ihre Farbe verändern. So färben sich die Blätter auf sauren Äckern eher rot und auf alkalischen Böden eher blau. Das ist auch der Grund für die unterschiedlichen Bezeichnungen Rotkraut (bzw. Rotkohl) und Blaukraut in den jeweiligen Anbaugebieten. Die Farbe lässt sich auch beim Kochen beeinflussen: gibt man säurehaltige Zutaten (z.B. Essig, Äpfel, Wein oder Zitronensaft) zu, färbt sich das Gericht rötlich; bläulicheres Kraut erhält man durch Zugabe von basischen Zutaten (z.B. Backpulver).



www.pixelio.de

3. Kohl (Wirsing)

Der Wirsing hat gelbgrüne bis dunkelgrüne, kraus gewellte Blätter. Kohl (abgeleitet vom lateinischen "caulis", was soviel heißt wie "Stängel") gilt als klassisches Wintergemüse und wird vor allem durch die Kälte richtig aromatisch – mit dem Frost steigt der Zuckeranteil in der Pflanze.

Saison: Ernte von Juni bis November, gelagert bis April erhältlich

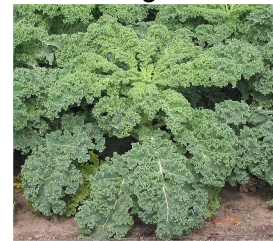
So erkennen Sie gute Qualität!

Kohl von bester Qualität erkennt man an den frischen, knackigen, elastischen Blättern, einem festen, geschlossenen Kopf, der frischen Schnittstelle und dem typischen Geruch – dunkle Flecken, sowie vergilbte, welke Blätter bedeuten Überlagerung. Die Intensität der grünen Farbe sagt übrigens nichts über die Qualität, sondern über den Zeitpunkt der Ernte aus.

Tipps für die Küche:

- Kohl sollte bei hoher Luftfeuchtigkeit und bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt gelagert werden. Kohl lässt sich hervorragend blanchieren und einfrieren.
- Verwendung: Kohl wird üblicherweise nicht roh verzehrt. Man findet ihn in Suppen, Eintöpfen, als Beilagen oder Rouladen.
- Geeignete Gewürze: Kümmel (wirkt Blähungen entgegen), Lorbeerblatt, Nelken, Muskatnuss, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Curry, Paprikapulver, Senf, aber auch Sellerie oder Walnüsse (mildern den Geruch) oder ein Schuss Weißwein zum Verfeinern. Speck verstärkt den typischen Geschmack, etwas Milch und Obers mildert ihn. Von den Kräutern passen Thymian, Koriandergrün, Majoran und Schnittlauch zu Kohl.
- Zubereitungstipps: Der Strunk und die dicken Rippen enthalten besonders viel Nitrat bzw. andere Schadstoffe und sollten daher entfernt werden. Die äußeren Blätter enthalten zwar auch mehr Nitrat, sie sollten jedoch aufgrund der vielen sekundären Pflanzenstoffe (z.B. Farb- und Bitterstoffe) mitverarbeitet werden.

Hinweis: In Rezepten aus Deutschland findet man auch häufig die Bezeichnung Grünkohl – dabei handelt es sich um eine weitere Züchtungsform des Gemüsekohls, die in Deutschland sehr beliebt, in Österreich hingegen weniger bekannt und auch seltener erhältlich ist. Stattdessen kann man aber den bei uns gebräuchlicheren Wirsing verwenden.



www.wikipedia.at



www.pixelio.de

4. Kohlsprossen (deutsch: Rosenkohl)

Kohlsprossen sind Triebknospen, aus denen sich im zweiten Jahr Blüten entwickeln würden. Durch leichten Frost erhöht sich der Zuckergehalt, wodurch der Geschmack verbessert wird und die Kohlsprossen leichter verdaulich werden. Jedoch schaden mehrmaliger Frost unter -10°C den Röschen sehr. Saison: Oktober bis März nach den ersten kühlen Temperaturen beginnt die Ernte.

So erkennen Sie gute Qualität!

Die Schnittstelle am Strunkansatz sollte noch nicht ausgetrocknet und die Außenblätter nicht vergilbt, fleckig oder welk sein. Die Köpfchen sollten fest, glatt, geschlossen und unbeschädigt sein. Kohlsprossen sollte man am besten in Frischhaltedosen oder –sackerln im Kühlschrank nicht länger als 2-3 Tage aufbewahren, da es sonst zu Geschmacks- und Vitaminverlusten kommt. Blanchiert eignen sie sich allerdings hervorragend zum Einfrieren.

Tipps für die Küche:

- Die Minikohlköpfe schmecken auch roh sehr gut, zum Beispiel einfach zum Knabbern zwischendurch oder gehobelt als Salat (das nussartige Aroma kommt sehr gut zur Geltung).
- Gegrillt wird er in Aufläufen und Eintöpfen, als Einlage für Suppen oder als Gemüsebeilage (Rahmgemüse) z.B. zu Wildgerichten verwendet.

- Roh sind Kohlsprossen schwerer verdaulich, kurzes Blanchieren macht das Gemüse bekömmlicher und das Vitamin C in Kohlgemüse wird erst während des Kochens freigesetzt.
- Tipp: Vor dem Kochen den Strunk der Kohlsprossen kreuzweise einschneiden, damit die Sprossen gleichmäßig garen.
- Gibt man beim Kochen Milch hinzu, wird der Kohlgeschmack gemildert.
- Gerne werden Kohlsprossen mit Früchten kombiniert. Auch Nudelgerichte harmonieren sehr gut mit dem Minikohl.
- Geeignete Gewürze: frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer und Salz. Folgende Kräuter passen : Thymian, Rosmarin und Oregano verleihen ein italienisches Flair; Bei rustikalen Gerichten passt Knoblauch sehr gut. Ein Spritzer Zitronensaft oder auch ein Schuss milder Most und Weißwein bringen frische Aromen in die Kohlsprossengerichte.

Wussten Sie, dass Kohlsprossen erstmals in Brüssel angebaut wurden? Daher stammen auch die Bezeichnungen "Brüsseler Sprossen" in Deutschland sowie "Brussel Sprouts" in der englischen Sprache. Heute wird Rosenkohl in großen Mengen vor allem in den Niederlanden, Frankreich und Großbritannien angebaut.



Quelle: Biohof Achleitner

5. Chinakohl (Japankohl)

Chinakohl wurde (wie der Name schon vermuten lässt) erstmals im 5. Jahrhundert in China kultiviert und ist wahrscheinlich durch eine Kreuzung zwischen Senfkohl und der Speiserübe entstanden. Im 15. Jahrhundert wurde er auch in Korea und im 19. Jahrhundert in Japan angebaut. In Europa ist er seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt.

Chinakohl ist leicht verdaulich, deshalb kann er auch in der Kranken- und Schonkost eingesetzt werden. Saison:

Haupterntezeit Juni bis November. Er kann ein Gewicht von 1 bis 3 kg erreichen.

So erkennen Sie gute Qualität!

Frischer Chinakohl hat breite, knackige Blattrippen und die Blätter am Kopf sind fest geschlossen und knackig. Braune Stellen am Strunkansatz weisen auf Überlagerung hin. Kleinere Exemplare sind noch schmackhafter und zarter.

In Folie gewickelt ist diese Gemüsesorte 1 bis 2 Wochen lang im Kühlschrank lagerfähig. Angeschnittener Chinakohl verdirbt rasch, er bekommt braune Flecken und beginnt zu verfaulen. Sollten Sie nur einen Teil auf einmal verwenden, schneiden Sie ihn nicht auseinander, sondern lösen einzelne Blätter ab und bewahren den Rest in Frischhaltefolie gewickelt auf.

Tipps für die Küche:

- Verwendung: roh als Salat, gedünstet in Wokgerichten, als Beilage, für Rouladen mit verschiedenen Füllungen (z.B. Topfen-Hirse, Faschiertem, Reis) und auch zu Suppen verarbeitet
- Chinakohl harmoniert vor allem mit Zitrusfrüchten und anderen Obstsorten (zum Beispiel Mandarinen, Orangen, Äpfel, Birnen)
- Der zarte, milde Geschmack von Chinakohl verträgt auch kräftige Aromen wie Curry, Ingwer, Sojasauce, Weißwein, Petersilie und Knoblauch.
- Bereitet man ihn als Salat zu, kann das Dressing schon früh zugegeben werden, denn er bleibt lange knackig.

- In Korea und Japan wird Chinakohl milchsauer fermentiert – Gimchi (auch Kimchi genannt), eine Spezialität, die bei kaum einer Mahlzeit fehlt und ähnlich wie unser Sauerkraut eine ausgezeichnete Vitamin-C-Quelle für den Winter darstellt. Es existieren zahlreiche Gimchi-Rezepte, bei denen die unterschiedlichsten Gemüsesorten fermentiert werden, üblicherweise verwendet man aber Chinakohl. Weitere Zutaten sind zum Beispiel Frühlingszwiebel, Ingwer, Rettich, Meeresfrüchte, Fischsauce und Chili.



www.bhcnoodfood.com

Wussten Sie, dass ein naher Verwandter des Chinakohls der Pak Choi (auch Pok Choi oder chinesischer Senfkohl genannt) ist? Dieser ist etwas kleiner und hat dunklere Blätter, die ähnlich aussehen (und auch ähnlich verwendet werden) wie die des Mangolds.

Quellen:

Ernährungslehre, I. Elmadfa, 2004
 GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2008/09, I. Elmadfa, W. Aign, E. Muskat, D. Fritzsche
 Lebensmittel richtig lagern und zubereiten, O. Stellner, 2003
 Besser essen (Rezeptordner)
 Mühlviertler Leibspeisen – traditionelle Mühlviertler Rezepte neu zusammengestellt und überarbeitet eigene Rezepte (Sandra Stelzmüller)
 Rezepte von Michael Wöß
 Gemüseschmankerl rund ums Jahr (Landwirtschaftskammer OÖ)
 Alles Kohl (Landwirtschaftskammer OÖ)
 OÖ GKK – Forum Gesundheit
 Gemüselust – Neu entdeckte Leidenschaft
 Spar-Kalender

Links:

www.wien.gv.at/lebensmittel
www.dge.de
<http://de.wikipedia.org>
www.forum-ernaehrung.at
www.was-wir-essen.de
www.heilpflanzen-suchmaschine.de
www.philognosie.net
www.gesundesleben.at/essen-und-trinken/einkaufen-kochen/das-kraut-das-sie-gesund-haelt
www.biohof.at
www.ama-marketing.at
www.5xamtag.at
www.genussland.at
www.ichkoche.at
www.gesundheitsland.at
http://www.bfel.de/nr_784008/SharedDocs/Publikationen/ka_pflanzenstoffe/Glucosinolate.templateId=raw.property=publicationFile.pdf/Glucosinolate.pdf

REZEPTKATALOG

Salate und Rohkost

Weißkraut mit Karotten (6 Portionen)	12
Walnuss-Krautsalat (6 Portionen).....	12
Blaukraut mit Äpfel und/oder Ananas (5 Portionen)	12
Blaukrautsalat mit Schafkäsesauce (2 Portionen).....	13
Sauerkraut-Rohkost (6 Portionen)	13
Gepfeffertes Teufelssalat (4 Portionen).....	14
Chinakohl mit Kren (6 Portionen).....	14
Chinakohl mit Birne (4 Portionen).....	14

Suppen

Krautsuppe (4 Portionen)	15
Kohlsprossensuppe mit Thymian (8 Portionen)	15
Blaukrautsuppe (4 Portionen).....	16
Grünkohl- und Schwammerln (6 Portionen).....	16

Warme Vor- und Hauptspeisen

Heiße Krautbrote (4 Portionen).....	17
Kohlsprossen-Auflauf (4 Portionen).....	17
Chinesische Frühlingröllchen mit Kürbis-Chutney (4 Portionen)	18
Blaukraut-Röllchen (4 Portionen).....	19
Kohlsprosserl-Rouladen (4 Portionen).....	19
Krautstrudel-Variationen (6 Portionen)	20
Kohl- und Gemüse mit Kräuterreis (2 Portionen).....	20
Haselnuss-Spätzle mit Kraut (4 Portionen).....	21
Topfenteigtaschen mit Krautfülle (4 Portionen).....	21
Sauerkraut-Kartoffelpuffer (4 Portionen, 1 Port. = 4 Puffer)	22
Scharfes Honig-Kraut mit Speck aus dem Wok (6 Portionen).....	22
Paprikakraut (4 Portionen).....	23
Tomatenkraut (4 Portionen).....	23

Weißkraut mit Karotten (6 Portionen)

pro Portion: 106 kcal, 8 g Fett, 3,7 g Ballaststoffe

400 g Weißkraut
300 g Karotten
150 g Buttermilch, Joghurt oder Sauerrahm
4 EL Essig
2 EL Rapsöl
Kräutersalz, Knoblauch, gemahlener Kümmel

- Das Weißkraut fein hobeln und mit Salz und Öl weich kneten.
- Gemahlene Kümmel und gehackten Knoblauch mit dem Essig verrühren und den Sauerrahm zufügen. Die mittelfein geriebenen Karotten unterheben.
- Zum Schluss das Kraut beimengen. Abschmecken und kurz ziehen lassen.

Walnuss-Krautsalat (6 Portionen)

pro Portion: 154 kcal, 13 g Fett, 4 g Ballaststoffe

350 g Weißkraut
350 g Blaukraut
1/2 TL Kräutersalz
3 EL Walnussöl
75 g Walnusskerne

- Das geputzte Kraut grob hobeln, mit Kräutersalz bestreuen, mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
- Dann das Öl und die grob gehackten Walnüsse unterziehen.

Blaukraut mit Äpfel und/oder Ananas (5 Portionen)

pro Portion: 114 kcal, 6,5 g Fett, 3,9 g Ballaststoffe

500 g Weißkraut
1-2 Äpfel (150 g)
150 g Ananas frisch oder aus der Dose
3 EL Öl, 4 EL Essig
Kräutersalz, gemahlener Kümmel

- Das Blaukraut fein nudelig schneiden (hacheln) und mit Kräutersalz und Öl weich kneten.
- Essig und gemahlene Kümmel miteinander verrühren und zum Kraut geben.
- Ananas und die Äpfel klein würfelig schneiden und unter den Salat heben.
- Abschmecken und kurz ziehen lassen

Tipp: Bringen Sie Abwechslung ins Salatbuffet: Kombinieren Sie Blaukraut mit Orangen, Birnen, Rosinen, Trauben und Walnüssen!

Blaukrautsalat mit Schafkäsesauce (2 Portionen)

pro Portion: 192 kcal, 11,1 g Fett, 5,5 g Ballaststoffe

150 g Blaukraut
100 g Fenchel
1 Apfel
50 g Schafskäse
6 EL Buttermilch
2 EL Sauerrahm
1 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig

- Den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken. Buttermilch, Sauerrahm, Öl und Essig dazu geben und zu einer glatten Sauce verrühren.
- Blaukraut hobeln. Fenchel halbieren und längs so einschneiden, dass er am Wurzelansatz noch zusammenhält. Dann in feine Streifen schneiden. Apfel in dünne Scheiben schneiden.
- Die Sauce unter die Salatzutaten mischen. Den Salat mit dem Fenchelgrün garnieren.

Sauerkraut-Rohkost (6 Portionen)

pro Portion: 96 kcal, 6,5 g Fett, 2,8 g Ballaststoffe

500 g frisches Sauerkraut
1 EL Honig
50 g gehackte Nüsse
1 Apfel
1 kleine Karotte
1 TL Öl, Kräutersalz etwas Apfelsaft oder Süßmost

- Sauerkraut leicht abschwemmen und sehr kurz schneiden. Den Apfel grob reiben, die Karotte fein reiben. Alle Zutaten gut vermischen und abschmecken.

Gepfeffertes Teufelssalat (4 Portionen)

pro Portion: 177 kcal, 13,2 g Fett, 8,5 g Ballaststoffe

500 g frisches Sauerkraut
6 Scheiben Rohschinken
je 1 grüner, roter und gelber Paprika
Oliven zum Garnieren
4 EL Öl
1 TL Zitronensaft
Salz, Cayennepfeffer, 2 EL gehackte Kräuter

- Sauerkraut locker auseinander zupfen. Schinken in Streifen, Paprika in Würfel schneiden, mit dem Kraut mischen.
- Aus restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten, über den Salat gießen und ziehen lassen. Mit den Oliven garnieren.
- Tipp: Man kann den Schinken auch mit dem Salat füllen und als Röllchen servieren.

Chinakohl mit Kren (6 Portionen)

pro Portion: 81 kcal, 3,2 g Fett, 4,3 g Ballaststoffe

1 Chinakohl
2 säuerliche Äpfel
je 1/2 Becher Joghurt und Sauerrahm
1 EL Obstessig
Salz
1/2 TL Honig
gehackte Petersilie
1 EL geriebener Kren

- Chinakohl fein nudelig schneiden, Äpfel würfeln.
- Für die Soße alle restlichen Zutaten gut verrühren, abschmecken und über den Chinakohl gießen.

Chinakohl mit Birne (4 Portionen)

pro Portion: 141 kcal, 10,6 g Fett, 3,5 g Ballaststoffe

400 g Chinakohl
1 Birne
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Essig
40 g Walnüsse
Salz, Pfeffer
je 1 EL Petersilie und Zitronenmelisse

- Aus Essig, Gewürzen, Kräutern und Öl eine Marinade rühren.
- Birne waschen, mit Schale fein reiben und unter die Salatsauce mischen.
- Chinakohl fein nudelig schneiden und mit gehackten Nüssen unter die Marinade heben. Kurz ziehen lassen und vor dem Servieren noch einmal abschmecken

Krautsuppe (4 Portionen)

pro Portion: 155 kcal, 6 g Fett, 6,6 g Ballaststoffe

1 kleiner Weißkrautkopf
2 EL Rapsöl
750 ml Gemüsebrühe
1 TL Kümmel
Salz
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
4 Erdäpfel
etwas Tomatenmark
2 EL Joghurt, Kräuter

- Kraut fein hobeln und in Öl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Kümmel, Salz, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben.
- Erdäpfel schälen, reiben, zur Suppe geben und mitdünsten.
- Zum Schluss noch mit etwas Joghurt und Tomatenmark verfeinern. Mit Kräutern bestreut servieren.
- Tipp: Servieren Sie diese Suppe mit Vollkornbrot als wärmendes Hauptgericht.

Kohlsprossensuppe mit Thymian (8 Portionen)

pro Portion: 128 kcal, 9,8 g Fett, 4,5 g Ballaststoffe

2 Zwiebel
2 EL Rapsöl
750 g Kohlsprossen
1 l Suppe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1/2 Becher Sauerrahm
1/2 Bund frischer Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian

- Gehackte Zwiebel in Öl anschwitzen. Geputzten, geviertelten Sprossenkohl zugeben, kurz mitdünsten.
- Mit Suppe aufgießen, 20 Minuten schwach köcheln lassen. 1/3 des Sprossenkohls beiseite stellen.
- Die übrige Masse pürieren, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Sprossenkohl zurück in die Suppe geben.
- Die Hälfte des Sauerrahms in die Suppe geben, den Rest mit Thymian verrühren und in die Mitte der Suppe setzen.

Blaukrautsuppe (4 Portionen)

pro Portion: 152 kcal, 6,2 g Fett, 2,2 g Ballaststoffe

300 g Blaukraut
50 g Äpfel
50 g Zucker
100 ml Orangensaft
100 ml klare Gemüsesuppe
Zimt, Nelken
1/8 l Milch (125 ml)
1/16 l Obers (60 ml)

- Das Blaukraut hobeln oder fein nudelig schneiden, Äpfel in Würfel schneiden.
- Den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen.
- Blaukraut und Äpfel dazugeben und durchmischen, mit der Gemüsesuppe weich dünsten.
- Zimt und Nelken herausnehmen und das Ganze pürieren und passieren.
- Milch und Obers dazugeben und eventuell noch ganz leicht binden.
- Tipp: Servieren Sie diese Suppe mit Vollkornbrot als wärmendes Hauptgericht.

Grünkohlsuppe mit Schwammerln (6 Portionen)

pro Portion: 73 kcal, 5,9 g Fett, 1,7 g Ballaststoffe

200 g Grünkohl (oder Wirsing)
100 g geputzte Schwammerl
50 g mageres Geselchtes
30 g Öl
1 TL Zitronensaft
Muskat, Kümmel
1 l Wasser
Petersilie, Bohnenkraut, Majoran
1 EL Crème fraîche oder 2 EL Obers

- Grünkohl fein nudelig schneiden, Schwammerl und Geselchtes klein schneiden.
- Schwammerl in Butter anschwitzen, Petersilie, Salz, Muskat und Zitronensaft zugeben, andünsten lassen.
- Grünkohl zugeben und ca. 2 bis 3 Minuten unter Rühren mitgaren. Mit Wasser aufgießen und aufkochen.
- Geselchtes, die restlichen Gewürze und Kräuter zugeben und mit Crème fraîche oder Obers verfeinern.
- Tipps: Geröstete Schwarzbrotwürfel runden diese Suppe herrlich ab!

Heiße Krautbrote (4 Portionen)

pro Portion: 312 kcal, 5,7 g Fett, 9,6 g Ballaststoffe

4 große Scheiben Schwarzbrot
400 g Kraut
1 große Zwiebel
150 g Frischkäse
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
Thymian

- Zwiebel kleinwürfelig schneiden, Knoblauch pressen, in etwas Olivenöl anschwitzen. Kraut würfelig schneiden, zu den Zwiebeln hinzugeben, kurz mitrösten. Dann Deckel auf die Pfanne und das Kraut ca. 15 Min. dünsten lassen.
- Das Kraut in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Dann den Frischkäse und den Eidotter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
- Diese Masse auf den Schwarzbrotten verteilen und im Backrohr bei 200° 15 - 20 Min. überbacken. Sofort servieren!

Kohlsprossen-Auflauf (4 Portionen)

pro Portion: 343 kcal, 24,9 g Fett, 10,2 g Ballaststoffe

1 EL Butter
750 g Sprossenkohl
250 ml Gemüsebrühe
1 Prise Salz
100 g Walnusskerne, grob gehackt
100 g Holländer Käse, grob gerieben
1 handvoll Radieschensprossen oder Sprossenmix

- Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Sprossenkohl hinein geben und gut in der Butter wenden, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 10–15 Minuten dünsten, den Topf ab und zu rütteln.
- Kohlsprossen in Auflaufform füllen und mit gehackten Walnusskerne bestreuen. Gouda gleichmäßig auf dem Sprossenkohl verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei ca 200°C ca 5–7 Minuten gratinieren.
- Serviertipp: Streuen Sie eine handvoll Radieschensprossen oder Sprossenmix über den Auflauf. Als Beilage eignen sich Erdäpfel.

Sauerkraut-Auflauf (6 Portionen)

pro Portion: 236 kcal, 19 g Fett, 4,6 g Ballaststoffe

1 kg Sauerkraut
10 dag Räucherspeck
1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch
30 dag Erdäpfel
1/4 l Joghurt
2 Eier
Salz, Pfeffer, Kümmel

- Den Speck klein würfelig, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Erdäpfel schälen und fein blättrig schneiden. Knoblauch pressen.
- Sauerkraut und Speck, Zwiebel, Erdäpfel und Knoblauch vermischen und in einer befetteten Auflaufform verteilen.
- Joghurt mit Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und über das Kraut gießen.
- Auflauf im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 70 Minuten backen.

Chinesische Frühlingsröllchen mit Kürbis-Chutney (4 Portionen)

pro Portion: 514 kcal, 9,6 g Fett, 10,1 g Ballaststoffe

2 Strudelblätter
(1/2 Blatt für 1 Portion)
60 g Zwiebel julienne
300g Gemüse julienne (Kürbis, Kraut,
Karotte, Zucchini, Pilze, ..)
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Thymian, Petersilie, Kerbel
Olivenöl
2 Eiklar

Kürbis-Chutney:
0,5 kg Äpfel
0,5 kg Kürbis
1 kl Zwiebel
250 g Apfelessig
100 g Brauner Zucker
8 g Salz
1 TL Ingwer
1 Knoblauchzehe
Chili
Zitronen- und Orangenzeste

- Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, restliches Gemüse dazu, würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter, dann erhalten lassen.
- Geschälte Äpfel und Kürbis in kleine Würfel schneiden, mit fein geschnittenen Zwiebel, Zucker, Essig, Salz, Zitronen-, Orangenzeste und Ingwer aufkochen ca. 1 Stunden leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren und dick einkochen. Mit Knoblauch und ev. Chili würzen.
- Strudelblätter Quadratisch zurecht schneiden, mit kaltem Gemüse füllen, den Rand mit Eiklar bestreichen und einschlagen, auf ein Backblech und bei 200° goldbraun backen. Mit Chutney anrichten.

Blaukraut-Röllchen (4 Portionen)

pro Portion: 497 kcal, 15,9 g Fett, 10,7 g Ballaststoffe

250 g Grünkern

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

Kräutersalz

ca. 350 ml klare Gemüsesuppe

12 Blätter Blaukraut

ca. 500 ml Apfelsaft

2 EL Butter für die Form

Fülle:

4 Karotten

2 Äpfel

1 Zwiebel

2 EL Butter

Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer

gehackte Petersilie

- Grünkern heiß waschen. Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Grünkern zugeben, mit Kräutersalz würzen und mit Gemüsesuppe ablöschen. Den Grünkern bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen.
- Blaukraut in reichlich kochendes Wasser legen, bis sich die äußeren 12 Blätter ablösen lassen. Diese dann in Apfelsaft 5–10 Minuten dünsten. Kochsud aufheben.
- Karotten schälen und reiben, Äpfel reiben, Zwiebel würfeln und alles in Butter knackig dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken, Grünkern und etwas gehackte Petersilie untermischen.
- Krautblätter füllen, Blätter seitlich einschlagen und zu Rollen formen. Diese in eine Auflaufform legen, mit etwas Öl bestreichen, den Apfelsud zugießen und im heißen Rohr bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.

Kohlsprosserl-Rouladen (4 Portionen)

pro Portion: 382 kcal, 20,8 g Fett, 4,8 g Ballaststoffe

4 Putenschnitzel (à 160 g)

Salz, Pfeffer, Senf

3 EL Öl zum Anbraten

Fülle:

1 Zwiebel

40 g Butter

400 g Kohlsprossen

250 ml Suppe

Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen

2 EL Petersilie

2 EL Crème fraîche

500 ml Suppe

1 EL Crème fraîche

1 TL Mehl, Salz

- Zwiebel hacken und in Butter anschwitzen. Kohlsprossen vierteln und kurz mitrösten.
- Mit Suppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und so lange dünsten, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist. Petersilie und Crème fraîche untermengen.
- Schnitzel salzen, pfeffern und auf einer Seite leicht mit Senf bestreichen. Füllung darauf verteilen, Schnitzel einrollen und mit Zahnstochern fixieren.
- In heißem Fett rundum anbraten, mit Suppe aufgießen und ca. 45 Minuten dünsten.
- Crème fraîche mit Mehl verrühren, Saft damit binden und noch einige Minuten kochen lassen, dann nochmals abschmecken.

Krautstrudel-Variationen (6 Portionen)

Strudelteig:

250 g Mehl (1/2 VK-Mehl), Salz, 1 Ei, 2 EL Öl, ca. 1/8 l warmes Wasser

- Vegetarische Krautfülle: 1 mittelgroßer Krautkopf, Salz, 1 Zwiebel, 1 EL Zucker, 2 EL Öl, Pfeffer.
- Weißkraut-Sauerkraut-Fülle: 400 g Weißkraut, 200 g Sauerkraut, 1 mittlere Zwiebel, 1 TL Öl, 140 g rohe Erdäpfel, 1/2 Becher Joghurt, 1 Ei, 50 g magerer Hartkäse, gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 Ei zum Bestreichen, Kümmel zum Bestreuen
- Asiatische Krautfülle, die an Frühlingsrollen erinnert: Zwiebeln, Kraut, Salz, Kümmel, Öl, Karotten, Lauch, Ei(dotter), Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Sojaprossen und Sojasauce.
- Kartoffel-Kraut-Fülle: 500 g gekochte Kartoffeln, 500 g Kraut, 300 g Karotten, 100 g Zwiebel, 20 g Öl, Salz, Knoblauch, Kümmel, Paprika, Pfeffer, ev. 2 EL Sauerrahm. Gemüse dünsten, die Hälfte der Kartoffeln gewürfelt dazugeben, den Rest grob gerieben, abschmecken.

Kohlgemüse mit Kräutereis (2 Portionen)

pro Portion: 291 kcal, 7,1 g Fett, 7,3 g Ballaststoffe

100 g Naturreis

300 g Kohlblätter

1 Stange Porree

1 Zwiebel

1 Ei Öl

100 ml Tomatensaft

½ TL mildes Currypulver

1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

- Reis kochen. Kohlblätter in Streifen schneiden, Porree in Ringe schneiden und Zwiebel hacken. Porree und Zwiebel in Öl glasig dünsten. Kohl einrühren, 1 Min. mitdünsten.
- Mit Tomatensaft ablöschen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
- Schnittlauch schneiden, eine Hälfte zum Reis geben, die andere Hälfte über das Gemüse streuen und servieren.

Haselnuss-Spätzle mit Kraut (4 Portionen)

pro Portion: 379 kcal, 16,4 g Fett, 11,2 g Ballaststoffe

160 g Dinkelvollkornmehl
40 g Grünkernvollkornmehl
3/4 TL Salz
2 Eier
140 g lauwarmes Wasser

50 g Haselnüsse
150 g Zwiebel
10 g Pflanzenmargarine
600 g Kraut
100 g Karotten
Gemüsebrühe
Muskat, gemahlener Kümmel
Pfeffer, Knoblauch, Majoran

- Mehl, Salz, Eier und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.
- Nüsse grob hacken, anrösten und zur Seite stellen.
- Klein gewürfelte Zwiebel glasig braten, gehobeltes Kraut und geriebene Karotten zugeben. Etwas Wasser, Gemüsebrühe und Gewürze zugeben und abschmecken.
- Spätzleteig in kochendes Salzwasser hobeln. Sobald sie oben schwimmen, aus dem Wasser nehmen, mit Gemüse vermischen und die gerösteten Nüsse darüber streuen.

Topfenteigtaschen mit Krautfülle (4 Portionen)

pro Portion: 478 kcal, 30,4 g Fett, 5,1 g Ballaststoffe

Teig:
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Pflanzenmargarine
120 g Topfen, mager
1 Dotter
Salz, Muskat

Fülle:
100 g Weißkraut
30 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe, Majoran
1 EL Öl
1 EL Gemüsefond
Kräutersalz, Koriander, Kümmel
50 g Reibkäse
1 Dotter zum Bestreichen

- Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, eine Rolle formen und 1 Stunde kühl rasten lassen.
- Weißkraut klein schneiden und mit den restlichen Zutaten 5 Minuten dünsten, dann Käse untermischen.
- Teig 3 mm dünn ausrollen, 16 Quadrate ausradeln, Ränder mit Dotter bestreichen. Je 1 EL Fülle darauf setzen, zusammenklappen, die Ränder gut andrücken, mit Dotter bestreichen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Sauerkraut-Kartoffelpuffer (4 Portionen, 1 Port. = 4 Puffer)

pro Portion: 198 kcal, 7,1 g Fett, 4,4 g Ballaststoffe

500 g Kartoffeln
250 g Sauerkraut
20 g Stärkemehl
100 g Zwiebel
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. Majoran
15 ml Sonnenblumenöl

- Kartoffeln waschen, kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- Alle Zutaten verrühren und würzen.
- Laibchen formen und auf ein befettetes Backblech legen, mit Öl bestreichen und im Rohr fertig garen.
- Anrichten mit Joghurt-Sauerrahm-Sauce.

Scharfes Honig-Kraut mit Speck aus dem Wok (6 Portionen)

pro Portion: 244 kcal, 21,7 g Fett, 4,4 g Ballaststoffe

1 mittlerer Krautkopf
2 Zwiebeln
150 g Speck
1 daumengroßes Stück Ingwer
8 EL Gemüsefond oder Rindssuppe
3 EL Sojasauce
1 EL Obstessig
1 EL Honig
1 TL Paprikapulver
1 Msp. Curry
1 Prise Cayennepfeffer
2 gehackte Knoblauchzehen
1/2 TL Speisestärke
2-3 EL Öl
Salz, Pfeffer, etwas Bohnenkraut

- Kraut längs vierteln, Strunk entfernen und Viertel in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln nudelig und Speck in nicht zu kleine Würfel schneiden.
- Gemüsefond bzw. Rindssuppe, Sojasauce, Essig, Honig, Gewürze, Knoblauch und Stärke verrühren.
- Öl erhitzen, fein gehackten Ingwer und Zwiebel darin ca. 30 Sekunden rühren. Kraut und Speck hinzufügen und unter Rühren ca. 3 Minuten braten.
- Würzsauce begeben, aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 3 Minuten ziehen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut pikant abschmecken. Wer es besonders feurig mag, kann noch mit Chilischoten oder Tabascosauce nachhelfen.
- Tipp: Schmeckt hervorragend mit Erdäpfeln als Hauptspeise!

Paprikakraut (4 Portionen)

pro Portion: 132 kcal, 5,8 g Fett, 10,1 g Ballaststoffe

2 Zwiebeln
2 EL Weizenkeimöl
1 mittelgroßer Krautkopf
3 Karotten
2 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Kümmel

- Zwiebeln ringelig schneiden und in Öl anschwitzen. Kraut fein hobeln, Karotten kleinwürfelig schneiden und zugeben, Paprika untermischen, mit ca. 250 ml Wasser kochen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kraut bissfest kochen.

Tomatenkraut (4 Portionen)


pro Portion: 116 kcal, 3,2 g Fett, 6,9 g Ballaststoffe


3/4 kg Weißkraut
1 kleine gehackte Zwiebel
1 EL Öl
1/8 l Weißwein
1/2 l passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
Kümmel, Zucker


- Das Kraut in feine Streifen schneiden. Zwiebel hacken.
- Einen EL Zucker in Öl karamellisieren, Zwiebel darin goldgelb rösten, mit Wein und Tomaten aufgießen.
- Das Kraut zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und zugedeckt weich dünsten.




Die Geschichte vom Lametta – eine lustige Weihnachtsgeschichte


 Weihnachten naht, das Fest der Feste-
 Das Fest der Kinder - Fest der Gäste-
 Da geht es vorher hektisch zu.....
 Von Früh bis Abend - keine Ruh -
 Ein Hetzen, Kaufen, Proben, Messen -
 Hat man auch niemanden vergessen...?




 So geht es mir - keine Ahnung habend -
 Vor ein paar Jahren - Heiligabend -
 der zu dem noch ein Sonntag war.
 Ich saß grad bei der Kinderschar,
 da sprach mein Weib: "Tu dich nicht drücken,
 Du hast heut noch den Baum zu schmücken!"

Da Einspruch meistens mir nichts nützt,
 hab kurz darauf ich schon geschwitzt:
 Den Baum gestutzt - gebohrt - gesägt -
 und in den Ständer eingelegt.
 Dann kamen Kugeln, Kerzen, Sterne,
 Krippenfiguren mit Laterne,
 Zum Schluß ---- ja Himmelwetta.....!
 Nirgends fand ich das Lametta!


 Es wurde meiner Frau ganz heiß
 und stotternd sprach sie: "Ja, ich weiß,
 im letzten Jahr war es arg verschlissen -
 Drum habe ich es weggeschmissen.
 Und - in dem Trubel dieser Tage,
 bei Arbeit, Müh und Plage -
 Vergaß ich, Neues zu besorgen!
 Ich werde was vom Nachbarn borgen!"


Die Nachbarn - links, rechts, drunter, drüber -
 die hatten kein Lametta über
 ! Da schauten wir uns an verdrossen;
 Die Läden sind ja auch geschlossen...."Hört zu! Wir
 werden heuer haben
 einen Baum -- altdeutscher Stil,
 Weil ... mir Lametta nicht gefiel..."
 Da gab es Heuler, Schlurzen, Tränen...
 und ich gab nach den Schmerzfontänen:
 "Hört endlich auf mit dem Gezeta ---
 ihr kriegt nenn Baum - mit viel Lametta!"


Zwar könnt ich da noch nicht begreifen,
 woher ich nehm die Silberstreifen...!
 Doch grade, als ich sucht - mein Messa -
 da ließ ich: "Hengstenberg MILDESSA"..
 Es war die Sauerkrautkonserve!
 Ich kombinier mit Messers Schärfe:
 Hier liegt die Lösung eingebettet,
 das Weihnachtsfest, es ist gerettet!!!!

Schnell wurde der Deckel aufgedreht,
 das Kraut gepresst, so gut es geht -
 zum Trocknen - einzeln - aufgehängt-
 und dann geföhnt, -- doch nicht versengt!!
 Die trocknen Streifen, sehr geblichen
 mit Silberbronze angestrichen -
 Auf beiden Seiten, Silberkleid!
 Oh freue Dich, Du Christenheit!


Der Christbaum war einmalig schön,
 Wie selten man ihn hatte gesehen!
 Zwar rochs süßsauer zur Bescherung,
 geruchlich gabs ne Überquerung,
 weil mit Benzin ich wusch die Hände,


mit Nitro reinigt die Wände,
 dazu noch Räuscherkerzen und Myrthe -
 Der Duft die Menge leicht verwirrte!
 Und Jemand sprach still, verwundert:
 "Hier riechts nach technischem Jahrhundert!"






 Ne Woche drauf! .. Ich saß gemütlich
 im Sessel, laß die Zeitung friedlich,
 den Bauch voll Feiertage-Reste --
 es war wieder Sonntag - und Sylvester.


Es sprach mein Weib: "Du weißt Bescheid?!"
 Es kommen heut zur Abendzeit
 Schulzes, Lehmanns und Herr Meier
 zu unserer Sylvesterfeier..."
 Wir werden leben wie die Fürsten --
 es gibt Sauerkraut mit Wiener Würsten!!"
 Ein Schrei ertönt! Entsetzt sie schaut:
 "Am Christbaum hängt mein Sauerkraut!!
 Vergessen, Neues zu besorgen!
 Ich werde was vom Nachbarn borgen!"
 Die Nachbarn links, rechts, drunter, drüber -
 die hatten - leider - keines über!
 Da schauten wir uns an verdrossen:
 Die Läden sind ja auch geschlossen!!








 Und so ward wieder ICH der Retter
 nahm ab vom Baum das Lametta!
 Mit Terpentinöl und Bedacht
 hab ich das Silber abgemacht.
 Das Kraut dann gründlich durchgewässert,
 mit reichlich Essig noch verbessert,
 dazu noch Nelken, Pfeffer, Salz
 und Curry, Ingwer, Gänseschmalz!
 Dann, als das Ganze sich erhitzte -
 das Kraut das funkelte und blitzte -
 da konnte ich nur nach oben flehen:
 Laß diesen Kelch vorübergehen...!



 Als später dann das Kraut serviert
 ist auch noch folgendes passiert:
 Als eine Dame mußte niesen
 sah man aus ihrem Näschen sprießen
 tausend kleine Silbersterne...
 "Machs noch einmalls, ich seh das so gerne.."
 so rief man ringsum, hocherfreut -
 die Dame wußte nicht Bescheid!

Franziska Lehmann sprach zum Franz:
 "Dein Goldzahn hat heut Silberglanz!"
 Und einer, der da mußte mal
 der rief: "Ich hab nen Silberstrahl!"
 So gabs nach dieser Krautmethode
 noch manche nette Episode!

Beim Heimgang sprach ein Gast zu mir:
 "Es hat mir gut gefallen hier,
 doch wär die Wohnung noch viel netter
 hättest du am Weihnachtsbaum Lametta!!!"
 Ich konnte da gequält nur lächeln
 und mir noch frische Luft zufächeln.
 Ich sprach - und klopfte ihm aufs Jäckchen:
 "Im nächsten Jahr, da kauf ich 100 Päckchen!!!"