



GEMUESE / FRUCHT DES MONATS

Name: Weisskohl

Botanische Herkunft: Kohl (Weisskabis, Weisskohl, Weisskraut, Kappes, Kabis) bildet eine Gattung der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Der deutsche Gattungsname wurde bereits von den Germanen aus dem lateinischen caulis „Stängelkohl“ entlehnt, das im ursprünglichen Sinne nur den Strunk einer Pflanze bezeichnete. Von den Kelten bis in die heutige Zeit wurde immer Kohl gegessen. Der Weisskohl wird in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich, Italien, Polen und China angebaut.

Inhaltsstoffe auf 100 g: Protein 1,4 g, 4,2 g Kohlenhydrate, 0,2 g Fett, 90,4 g Wasser, 3g Nahrungsfasern, 259 mg Kalium, 56 mg Calcium, 37 mg Chlorid, 12 mg Magnesium, 33 mg Phosphor, 50 Mikrogramm Betacarotin, 31 Mikrogramm Folat, 48 mg Vitamin C, wenig Vitamin B6 und noch weitere Inhaltsstoffe von geringer Bedeutung!

Energiewert: Nur 30 kcal / 125 kJ pro 100 g

Menüvorschlag: **Szegediner Gulasch (2 Personen)**



- 1 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 300 g Schweinsvoren, Fett entfernt
- 500 g rohes Sauerkraut, gut abgespült, ausgedrückt
- 2 EL Paprika
- ¼ TL Kümmel
- 8 dl Fleischbouillon
- 400 g fest kochende Kartoffeln, in ca. 1 cm grosse Würfeln
- ¾ TL Salz
- 2 EL saurer Halbrahm

Olivenöl in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen.

Schweinsvoren kurz mitdämpfen. Paprika, Kümmel begeben, ca. 3 Min. weiterdämpfen. Fleischbouillon dazu giessen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min. schmoren.

Kartoffeln darunter mischen, ca. 20 Min. fertig schmoren. Mit Salz und saurem Halbrahm abschmecken. (539 kcal pro Person)

En Guete!



GEMUESE / FRUCHT DES MONATS

Ich empfehle Ihnen, sich jeweils saisonal zu ernähren.

Vorteile bei der Wahl von saisonalen Früchten oder saisonalem Gemüse:

- Intensiver Geschmack und Farbe
- Besser bekömmlich
- Mehr Vitamine und Mineralstoffe
- Schont die Umwelt, da kürzere Transportwege
- Die einheimische Landwirtschaft wird unterstützt
- Schont Ihr Portemonnaie
- Bessere Lagerfähigkeit

Was ich Ihnen noch sagen wollte!

Alle Kohlarten enthalten sehr viel Vitamin C. Der Weisskohl z.B. enthält nahezu die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge. Dieses ideale Wintergemüse stärkt Ihr Immunsystem und wirkt, aufgrund der vielen wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, gesundheitsfördernd. Essen Sie deshalb reichlich davon!

Ich empfehle Ihnen, Kohl nicht zum Nachtessen zu geniessen, da dieser Blähungen verursachen kann. Kohl ist besser verträglich, wenn er gedämpft und nicht roh verzehrt wird.

Quellen: Betty Bossi, Gesund & Schlank, gemüseland.ch