

Margot Hellmiß

südwest



Mit Trendrezepten für **Grünkohlchips**,  
**Smoothies** und mehr

# INHALT

## DIE USA IM GRÜNKOHLFIEBER ..... 5

Nur das Allerbeste .....	6
Kohl for President .....	8
Stimulation fürs Gehirn.....	11

## GRÜNKOHL SUPERSTAR .....13

Eine Erfolgsgeschichte.....	14
Acephala heißt »kein Kopf« .....	15
Warum Grünkohl so gesund ist .....	19
In Deutschland und weltweit.....	22
Grünkohl Marke Eigenbau .....	28

## GESUNDHEIT, DIE MAN ESSEN KANN .....31

Bärenstarke Abwehrkräfte.....	32
Sanft abnehmen und entgiften .....	39
Mit Senfölglykosiden wirksam Krebs vorbeugen.....	44
Vorsicht ist besser als Nachsicht .....	52

## EINE STARKE TRUPPE – DIE VIELKÖPFIGE KOHLFAMILIE ..... 55

Weißkohl – eine urdeutsche Angelegenheit.....	56
Kohlrabi – die Blätter haben es in sich .....	63
Blumenkohl – weiß, elfenbeinfarben oder grün .....	66
Pak Choi – Liebling der Asiaten.....	69
Brokkoli – grünes Wunder am Stiel.....	72



Rosenkohl – die Brüsseler Sprossen .....	77
Chinakohl – der Vielseitige. ....	82
Wirsing – der grüne Krause .....	85
Rotkohl – manchmal blau. ....	87
Sauerkraut – ein Gärprodukt .....	91
Blähungen vermeiden .....	94
Bewährte Hausmittel mit Kohl. ....	96

## **KOHL – IDEAL FÜR VEGANER .....** 101

Respekt vor Tier und Natur .....	102
Spezielles im Kohl für Veganer. ....	103

## **EINE »GRÜNE WOCH« FÜR DIE GESUNDHEIT .....** 109

Großreinemachen erfrischt. ....	110
7 Tage zum Entgiften und Abnehmen. ....	116
Übersichtsplan für die Kurwoche .....	118
Die Tagespläne im Einzelnen .....	120

## **TRENDREZEPTE MIT KOHL .....** 133

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen .....	134
Grünkohlchips & Smoothies .....	135
Kohlgemüsevariationen. ....	142
Mediterranes. ....	147
Vegetarisch .....	151
Salate .....	156
Rezept- und Sachregister. ....	158
Impressum. ....	160







1

## DIE USA IM GRÜNKOHLFIEBER

---

Was früher eher als bescheidene Hausmannskost galt, mehr oder weniger kalorienreich angerichtet, hat in den Vereinigten Staaten von Amerika die gesundheitsbewusste Spitzengastronomie erreicht und Ernährungsphysiologen zum Schwärmen gebracht. Dort ist Grünkohl als Jungbrunnen und Fitmacher mittlerweile das angesagteste Lebensmittel überhaupt. Selbst verwöhnte Hollywood-Schauspieler rühnen dafür die Werbetrommel. Und auch im Weißen Haus goutiert man das krause Gemüse in erstaunlichen Variationen.

## NUR DAS ALLERBESTE

Er ist in der Tat ein Geschenk der Natur, urgesund und vollgepackt mit einer einzigartigen Mischung aus wertvollen Inhaltsstoffen, die u. a. krebsvorbeugend wirken. Und seit Sterneköche in den USA aus seinen vitalstoffreichen Blättern fantastische Salate und fein blanchierte Gemüsegerichte zaubern, ist daraus ein echtes Trendessen geworden. »Kale«, wie Grünkohl dort genannt wird, hat sich auf den Speisekarten der Edelrestaurants von Chicago bis Los Angeles einen festen Platz erobert. Regelmäßig warten renommierte Küchenchefs, etwa der Kalifornier David Myers, mit neuen Kreationen davon auf. Serviert wird er gerne als vegetarischer Gang mit Parmesan oder Pecorino, mit Granatapfelkernen, süß-sauren Fruchtstücken und einem Minzezweig.

»Wie jetzt?«, mag da z. B. jemand aus Schleswig-Holstein fragen. »Ist damit womöglich unser norddeutsches Traditionsgemüse gemeint, die ›Friesische Palme‹?« Grünkohl steht ja hierzulande eher für deftiges Essen, mit reichlich Schmalz und Mettwürsten kräftig durchgekocht. Das Image einer topgesunden Delikatesse oder eines Rohkostschmankerls hat er bei uns nicht.

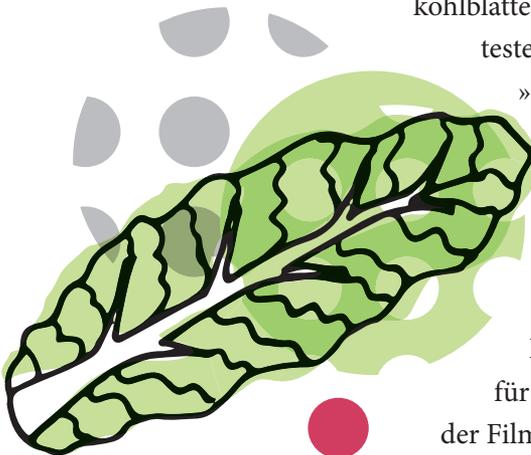
Doch genau diese Wertschätzung hat er sich in den USA erworben. Mehr noch: Dort ist regelrecht eine Ära Grünkohl angebrochen. Die *New York Times* empfahl gar: »Vergessen Sie Filet Mignon oder Kaviar«. Heute ist ein Salatteller mit Grün-

kohlblättern angesagt. Sogar im berühmtesten aller Nachtclubs der Stadt, im

»Big Apple«, wird seit Neuestem Werbung für die grünen Snacks als besondere Leckerbissen gemacht.

### Starlets lieben Grünkohl

Die prominentesten Fürsprecher für das Supergemüse kommen aus der Filmstadt Hollywood, wo figur- und



gesundheitsbewusste Schauspielerinnen und weibliche Popgrößen stets auf der Suche nach überzeugenden Diättipps sind. Die sympathische Julia Stiles meinte: »Ich kann von Grünkohl nicht genug bekommen.« Kelly Rowland von Destiny's Child erhöhte noch: »Ich esse Grünkohl wie verrückt. Etwas Besseres gibt es nicht.« Und die weltbekannte Jennifer Aniston gestand, dass sie sich bei den anstrengenden Dreharbeiten zu *Wir sind die Millers* täglich von Grünkohl ernährte. Es gab auch Grünkohl zwischendurch, wenn die Naschlust sie überkam. Dann griff sie zu Chips aus den gegrillten und pikant gewürzten Blättern des Wundergemüses. Ebenfalls zur Nachahmung empfohlen ist der Muntermacher zum Frühstück, mit dem sich die in vielen Filmen gerne gesehene Gwyneth Paltrow fit hält, ein Saft aus Grünkohl und Äpfeln, der mit Minze, Ingwer und Zitrone geschmacklich abgerundet wird.

## Auch für die Kleinsten

Womit Leinwandgrößen sich in Form bringen, tut sicherlich auch meinem 18 Monate alten Sohn gut, dachte sich die Amerikanerin Kathie Waterson von einem Unternehmen zur Herstellung von Bionahrung für Babys und kleine Kinder. So entstand laut der *Washington Post* eines der ersten Grünkohlgläschen für die ganz Jungen, leicht gewürzte Grießkügelchen (Couscous) mit eben diesen Kohlblättern. Weitere Varianten mit vitaminreichen Pasteten und Pürees sind bereits in Arbeit. Für etwas ältere Kinder wird in den US-Medien mittlerweile eine ganze Reihe von Fertigprodukten mit Grünkohl angepriesen: knusprige Kekse aus Kohl, Karotten, Bohnen und Kartoffeln. Auch Fruchtmischungen aus Äpfeln, Birnen und Mangos, die mit Grünkohl angereichert sind, kann man kaufen. All diese Speisen mit »kale« sollen dem Wunsch amerikanischer Eltern entgegenkommen, schon ihren Kleinkindern das supergesunde Gemüse voller Vitalstoffe in die Wiege legen zu können. Sozusagen nach dem Motto: Grünkohl ist das Allerbeste für alle! Auf diese Weise sollen die Kids auch an geschmackliche Vorlieben herangeführt werden, die ihnen wohl bis ins spätere Erwachsenenleben bleiben und die sie, was gesunde Ernährung betrifft, instinktiv immer die richtige Wahl treffen lassen.

## KOHL FOR PRESIDENT

Lange bevor der Grünkohl zum Liebling der US-Amerikaner avancierte und einen regelrechten Siegeszug durch das Land antrat, war er dort natürlich auch schon bekannt. Doch so richtig hat dieses Gemüse in den Staaten bis in die 1980er-Jahre hinein nur wenige interessiert – abgesehen von der einfachen Landbevölkerung, für die Kohlgerichte immer schon zur überlebensnotwendigen Grundversorgung gehörten. Dann allerdings wirkten mehrere Einflüsse auf das Ernährungsverhalten der Menschen ein, die alle dazu beitrugen, Grünkohl fortan als Supergemüse zu betrachten, fast schon als Wunderkraut.

### Gesundheit zählt!

Der allgemeine Wohlstand ließ die Frage nach dem Sättigungsgehalt der Speisen in den Hintergrund treten. Die meisten waren in dieser Hinsicht gut versorgt. Gefragt war hingegen zunehmend, was gesund ist, was fit hält und was dem Aussehen gerade auch figürlich auf die Sprünge hilft. Die Menschen wurden in der Auswahl ihres Essens immer bewusster, und so gewannen rein pflanzliche Produkte für das körperliche Wohlergehen stark an Bedeutung. Da konnte Grünkohl rasch einen Spitzenplatz einnehmen.

Ernährungswissenschaftler machten gerade in den letzten Jahrzehnten unerwartete Entdeckungen, die viele unserer Speisen in einem völlig neuen Licht erscheinen lassen. In der Mikrobiologie richtete sich das Augenmerk auf einmal auf Inhaltsstoffe, die mitunter weit stärker wirken als Vitamine und Mineralstoffe alleine. Geschmacks-, Farb- und Geruchsstoffe oder auch Schutzsubstanzen der Pflanzen wurden immer mehr ins Zentrum der Betrachtung gerückt, wenn es beispielsweise um Anti-Aging ging oder um die vorbeugende Wirkung bei Krebs-, Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen.

### Brokkoli oder Grünkohl zur Krebsvorbeugung

Brokkoli, ein naher Verwandter des Grünkohls, sorgte mit seinen antikarzinogenen – krebsvorbeugenden – Eigenschaften als Erster ordentlich für Aufsehen. Er

wird von den Gesundheitsbehörden in den USA schon seit längerem derart massiv beworben, dass der frühere US-Präsident George W. Bush einmal trotzig sagte: »Als Kind hat meine Mutter mich gezwungen, Brokkoli zu essen. Meine Frau Barbara hat mich weiter mit Brokkoli gefüttert. Jetzt bin ich Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika und kann es mir leisten zu verfügen: Für mich keinen Brokkoli mehr.«

Dieses Schicksal ist dem Grünkohl bisher nicht widerfahren. Michelle Obama, die gegenwärtige First Lady der USA, die sehr viel von gesunder Ernährung versteht und einen eigenen Biogarten betreibt, ließ letztes Jahr ihren Salat zum Thanksgiving-Fest eigens aus Grünkohlblättern zubereiten.



## **Grünkohlsalat à la Weißes Haus**

### **Für 6 Portionen**

**Für den Salat** 2 Bund junge Grünkohlblätter waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. 1 Fenchelknolle, 4 Radieschen und 1 Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. 2 Jalapeño-Schoten längs aufschneiden, entkernen und ebenfalls fein schneiden. 1 Tasse Mandelmus aus dem Reformhaus oder Bioladen mit 1 Teelöffel braunem Zucker, ½ Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Kreuzkümmel sowie ¼ Teelöffel Paprikapulver würzig abschmecken.

**Für das Dressing** 1 mittelgroße Schalotte abziehen, fein würfeln und mit 6 Esslöffeln frisch gepresstem Zitronensaft, ¼ Tasse rotem Weinessig sowie 1 Tasse Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

**Zum Anrichten** Grünkohl, Fenchel, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Jalapeño-Schoten vermengen, mit dem Dressing beträufeln und mit etwas Mandelmus sowie 4 Esslöffeln frisch geriebenem Parmesan garnieren.

## Leistungsdruck in der Gastronomie

Ganz abgesehen vom hohen gesundheitlichen Nutzen, den regelmäßiger Grünkohlverzehr hat, gibt es auch einen recht profanen Grund, weshalb gerade diese Nahrungspflanze jenseits des Atlantiks auf einmal so ungemein populär geworden ist. Damit Restaurantbesucher gerne wiederkommen und nicht enttäuscht zur Konkurrenz überlaufen, müssen sich die Küchenchefs stets etwas Neues einfallen lassen. Unbekannte Zutaten und ungewöhnliche Zubereitungsweisen sind da gefragt und Ideen höchst willkommen.

Da war wohl Grünkohl, den man einmal nicht wie früher regelrecht totkochte, sondern nur zart blanchierte oder gleich als vegetarische Rohkost in den verschiedensten Spielarten und Geschmacksrichtungen anbot, eine interessante Abwechslung. Jedenfalls machten sich die verwöhnten Gäste in den USA mit großem

Appetit über ihr neues Trendgemüse her, was in der Folge auch die etwas weniger anspruchsvollen Esser in den preiswerteren Burgerketten auf die eine oder andere Weise als Salat oder gewöhnliche Beilage erreichte.

Die neuen Züchtungen – Unterarten alter Grünkohlpflanzen namens Red Russian – sind bunter und im Geschmack zarter als herkömmlicher Grünkohl.

## Faszinierende Züchtungen

Doch warum Küchenchefs überhaupt auf Grünkohl kamen, hat auch mit Tim Peters zu tun. Der Farmer aus Oregon stellte vor Jahrzehnten fest, dass die Leute normalen Grünkohl eintönig fanden und kaum mehr nachfragten. So begann er, die Pflanzen immer dort anzusetzen, wo sie von Bienen bestäubt werden konnten, die sich zuvor mit den verschiedensten Blütenpollen aus Nachbarfeldern vollgeladen hatten. Was dann passierte, ist ein kleines Naturwunder. Auf seinen Feldern sprossen plötzlich Grünkohlgewächse, die es bis dahin nicht gegeben hatte: in neuen Farben von Violett über Dunkelrot bis Rosa und mit ungewöhnlich länglichen, rundlichen oder hauchdünnen Blättern.

Ein ganzer Strauß von neuen Kohlunterarten ist so entstanden und bald von den großen Agrargesellschaften weiter verbreitet worden. Das machte Verbraucher neugierig und Kochkünstler kreativ. In Verbindung mit der allgemeinen Gesund-

heitswelle entstand daraufhin der Grünkohltrend, der die *New York Times* veranlasste, das Gemüse sogar als Superhelden zu bezeichnen.

## STIMULATION FÜRS GEHIRN

Den derzeit letzten Schub zu mehr Grünkohl in der Ernährung der US-Bürger er wirkte ein Buch mit dem Titel *Fifty Shades of Kale* (etwa: 50 Grünkohlvarianten), das im Jahr 2013 erschienen ist. Aufmerksamkeit erregte die Arbeit zunächst einmal durch den sicherlich mit einem Augenzwinkern gewählten Titel, der direkt an den Erotikbestseller *Fifty Shades of Grey* anschließt. Und so beginnt der Ratgeber auch mit den Worten: »Nichts ist sexier als ein scharfer Geist in einem schlanken, gesunden Körper.« Im weiteren Verlauf erläutert der Autor Drew Ramsey dann, wie der Verzehr von Grünkohl genau dies ermöglicht: mit einer geballten Kraft an Vitalstoffen bei gleichzeitig extrem niedrigen Kalorienwerten. Co-Autorin Jennifer Iserloh, ihres Zeichens Diätexpertin, steuerte 50 Rezepte bei. Bei maximal 400 Kilokalorien pro Portion wird auch mit Zutaten wie Fleisch, Eiern, Butter oder Schokolade experimentiert. Das soll zeigen, dass die neue Lust am Grünkohl nicht nur streng vegetarisch orientierten Menschen vorbehalten bleibt, sondern dass jedermann sich daran erfreuen kann und soll.

## Hilfe für die Psyche

Der Autor Drew Ramsey ist übrigens Assistenzprofessor für Psychiatrie an der Columbia-Universität von New York. In dieser Funktion hatte er einigen Patienten bereits mit Grünkohldiäten helfen können. Er ist von der positiven und anregenden Wirkung der natürlichen Substanzen in den Kohlblättern auf unseren Hirnstoffwechsel überzeugt. Von Grünkohl insgesamt ist er so begeistert, dass er ihm gleich einen ganzen Feiertag widmen will. Den 2. Oktober hat er dafür ausserkoren, und seine Anhänger versuchen, über die Petitionsplattform »change.org« den US-Kongress für das Vorhaben zu gewinnen. Bis eine Zustimmung vorliegt, begehen viele den Tag heute bereits mit Feierlichkeiten, bei denen getanzt wird und reichlich Grünkohldrinks ausgeschenkt werden.



Margot Hellmiß

**Kohl**

Das gesündeste Lebensmittel der Welt. Mit Trendrezepten für Grünkohlchips, Smoothies und mehr.

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 16,2 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09276-8

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Trendgemüse Kohl: Lecker und gesund schlemmen mit Grünkohlchips, Smoothies und Salaten

Kohl kennt man bei uns bisher als klassisches Wintergemüse in der deftigen Küche. Aber dass Weißkohl, Rotkohl, Wirsing & Co. auch ganz anders zubereitet werden können und dabei Feinschmecker, Gesundheitsbewusste, Abnehmwillige und Vegetarier gleichermaßen begeistern, das ist neu. In den USA liegt vor allem Grünkohl derzeit voll im Trend. Hollywoodstars wie Jennifer Aniston und Gwyneth Paltrow schwören auf das kalorienarme und nährstoffreiche Gemüsewunder. Denn Kohlgemüse enthält nicht nur viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, sondern auch bioaktive Substanzen, die für seine hohe Heil- und Schutzwirkung verantwortlich sind. Margot Hellmiß gibt dem Kohl mit diesem Buch ein neues Image und krönt ihn zum Gemüsekönig. Sie stellt die verschiedenen Kohlsorten vor, erklärt, warum sie so gesund sind, und liefert neue Rezepte. Mit Entgiftungs- und Diätprogramm!