

Warenkunde – Blaukraut

Rotkohl: Viel mehr als eine Beilage

Blaukraut, Rotkohl oder Roter Kappes: Je nach Region hat das Wintergemüse verschiedene Namen. Es steckt voller wertvoller Mineralien und ist ein toller Vitamin C-Lieferant für die kalte Jahreszeit.

Frischer Rotkohl ist fast das ganze Jahr über erhältlich, denn frühe Sorten kommen schon ab Mai von den Feldern. Als typisches Wintergemüse liegt seine Haupterntezeit aber im Herbst: Bis zum Dezember werden die Kohlköpfe geerntet, eingelagert und sind dann bis in den Sommer hinein zu haben. Der Rotkohl, der übrigens aus dem Mittelmeerraum und Kleinasien stammt, ist im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu drei Wochen haltbar. Angeschnitten sollten Sie ihn jedoch in Klarsichtfolie einschlagen, um das Austrocknen zu verhindern. Lagern Sie Rotkraut nicht mit Tomaten oder Äpfeln zusammen, denn das lässt ihn schneller welken.

Rot oder Blau

Die Blattfarbe des Rotkohls hängt stark vom pH-Wert des Bodens ab, auf dem er gewachsen ist. Auf sauren Böden wird er eher rot, auf basischen Böden eher blau. Außerdem ist die Art der Zubereitung entscheidend, ob aus dem Kohl Rotkraut oder Blaukraut wird. Werden beim Kochen Säuren wie Essig, Wein oder Äpfel zugegeben, verstärkt sich die rote Farbe. Diese Zubereitung ist im norddeutschen Raum und im Badischen verbreitet, daher ist dort der Name Rotkohl geläufig. Wird dagegen mit basischen Zutaten wie Natron oder Backpulver gekocht oder der Kohl süß zubereitet, wie es eher im Süden Deutschlands der Fall ist, verändert sich die Farbe ins Blaue: Daher spricht man in diesen Regionen eher von Blaukraut.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Rotkohl glänzt besonders mit seinem hohen Vitamin C-Gehalt, denn schon 200 Gramm decken den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen. Achten Sie jedoch auf eine schonende Zubereitung, denn zu langes Kochen zerstört das Vitamin C. Weiterhin enthält Rotkohl viele Mineralstoffe, wie Eisen, Magnesium, Kalium und Selen sowie verdauungsfördernde Ballaststoffe. Bemerkenswert hoch ist außerdem sein Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, wozu der Farbstoff Anthocyan gehört. Sie schützen die Körperzellen, wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem. In früheren Zeiten wurde Rotkohl deshalb sogar als Heilmittel gegen Pest und Asthma eingesetzt.

Roh und gekocht ein Genuss

Als klassischer Begleiter von deftigen Fleischgerichten wie Schweine- und Gänsebraten oder Wild hat Rotkohl meist nur eine Nebenrolle. Dabei steckt viel mehr Potential in dem lila Kraut: Roh oder gekocht zubereitet, passt es toll zu Zwiebeln, Maronen und Backpflaumen. Gewürze wie Ingwer oder Koriander geben dem Rotkohl das gewisse Extra. Probieren Sie doch mal einen knackigen Rotkrautsalat mit Nüssen, einen herzhaften Rotkohlsalat mit Linsen oder einen winterlichen Rehrücken mit Rotkraut und Äpfeln.

Fazit: Rotkraut ist gerade im Winter ein wertvoller Lieferant für Vitamin C und bietet zudem viele Mineral- und Ballaststoffe. Die Rezeptvielfalt ist groß und egal ob er Rotkohl oder Blaukraut genannt wird: Er ist auf jeden Fall ein nährstoffreiches Wintergemüse.