

Warenkunde – Rosenkohl

Aussehen und Geschmack:

Die Größe der Röschen sollte walnussgroß sein, der Rosenkohl hat grüne Röschen. Die Konsistenz ähnelt der eines Weiß- bzw. Rotkohls, eng anliegende Blätter, die man nach und nach abziehen kann. Je frischer der Rosenkohl angeboten wird, je weniger muss man putzen. Vor der Verarbeitung entfernt man lediglich eventuell die äußeren welk gewordenen Blätter. Die Röschen wachsen traubenartig an Pflanzenstängeln hoch, die ca. 1 m groß werden. Beim Verkauf müssen sie fest und matt sein, außerdem müssen die Blätter geschlossen sein.

Der Rosenkohl schmeckt sehr mild nussig, aber der Nachgeschmack erinnert doch an die Herkunft der Kohlfamilie.

Herkunft und geschichtliches:

Er ist eine Abart des Kohlkopfes und somit ein Kreuzblütler. Vor ca. 160 Jahren ist er in Belgien entstanden, heutige Anbaugelände finden sich in Belgien, Deutschland, Frankreich, England, Italien, sowie Holland und Polen.

Folgende weitere Sorte gibt es:

Roter Rosenkohl / Rosenkohl rubine: diese Züchtung kommt aus Holland, 1953 ist dieses gelungene und dekorative Ergebnis jahrelanger Zuchtversuche auf den Markt gekommen. Sie ist sehr winterhart und verfügt außerdem über sehr gute Nährwerte, dennoch ist diese Sorte noch immer nicht auf dem Vormarsch. Die rote Färbung verliert sich beim kochen.

Hauptinhaltsstoffe:

Calcium, Eisen, Eiweiß, Magnesium, Folsäure, Mangan, Kalium, Natrium, Vitamine A, B1, B2, B6, C, E und K; sowie Natrium und Phosphor. Er hat einen geringeren Wassergehalt, aber einen höheren Fett- Protein- und Zuckergehalt als andere Kohlsorten. Sein Vitamin-C-Gehalt ist doppelt so hoch wie der einer Orange.

Saison:

Den Rosenkohl erhalten Sie vorzugsweise in den Herbst- und Wintermonaten – von September bis Januar.

Verarbeitung und Lagerung:

Der Rosenkohl sollte leicht gekühlt und leicht feucht gelagert werden, so hält er sich bis zu einer 1 Woche. Sollte er zu trocken gelagert worden sein, so werden die Blätter welk und gelb, außerdem sinken der Vitamingehalt und das Aroma. Im Handel erhalten Sie außerdem tiefgekühlten Rosenkohl, dieser ist genauso gut während des ganzen Jahres zu verarbeiten, Frost tut den Röschen ohnehin gut.

Lagern sie ihn bitte nicht in der direkten Nähe von Obst, denn in Zusammenhang mit Obst verdirbt der Kohl schneller.

Rosenkohl wird in den meisten Fällen als Gemüse verarbeitet, leicht gedünstet verliert er hier am wenigsten Vitamine. Man kann ihn aber auch zu Aufläufen und Suppen verarbeiten – für Suppen sollte man ihn am besten pürieren, so kommt der tolle Geschmack dieser kleinen Kohlsorte herrlich zur Geltung. Wenn er gekocht wurde, ist es ratsam den Rosenkohl mit kaltem Wasser abzuschrecken, besser noch ins Eiswasser zu geben – so erhält man seine grüne Farbe.

Hausmittel:

Er soll nervenberuhigend wirken, außerdem schützt der hohe Vitamin-C-Gehalt vor grippalen Infekten und hilft bei Schwächezuständen. Des weiteren wirkt der Rosenkohl unterstützend bei Diäten, Verstopfungen und Sodbrennen. Blutdruck- sowie Cholesterinwerte sollen durch den Einsatz von Rosenkohl gesenkt werden, auch beugt er arteriosklerotischen Veränderungen vor und Krebserkrankungen haben weniger Chancen. Zur Entschlackung wird er ebenfalls eingesetzt.