

## Gemüse Kohl (Brassica oleracea)



Der Kohl gehört zu unseren wichtigsten Kulturpflanzen und entstammt der Gattung der Cruciferae (Kreuzblütler). Für die menschliche Ernährung stehen eine Vielfalt an Kohlgemüsearten wie Rosenkohl, Rotkohl, Grünkohl und Blumenkohl, aber auch Retticharten zur Verfügung [1]. Ursprünglich kommen die Brassica-Arten aus dem Mittelmeerraum. Als Heilpflanze fand Kohl bereits in der Antike Verwendung bei der Behandlung von Verletzungen, Magen-Darm-Beschwerden und Infektionen. Bis heute hat er seine Bedeutung in der Medizin und Naturheilkunde nicht verloren. So gelten Kohlblätter-Wickel als entzündungshemmend und lindernd bei Gelenkschmerzen [2, 3].

### Gesundheit und Ernährung

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der meisten Kohlarten sind die Glucosinolate. Sie zählen zu den



sekundären Pflanzenstoffen. Ergebnisse aus Humanstudien geben Hinweise auf antioxidative und immunmodulierende Eigenschaften der Glucosinolate [4]. Zu den bekanntesten Glucosinolaten gehört das Sinigrin. Es ist unter anderem für die Schärfe des Meerrettichs verantwortlich und sowohl in Rosenkohl als auch in Senfsaaten enthalten [1].

Konzentration und Zusammensetzung der sekundären Pflanzenstoffe können je nach Kohlart variieren. Es scheint jedoch ein Zusammenhang zu bestehen, zwischen einer erhöhten Aufnahme an Kohlgemüse und einem verringerten Risiko an Prostatakrebs zu erkranken [5]. Auch das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken scheint bei einem erhöhten Verzehr von Kohlgemüse reduziert zu werden [1]. Neben den Glucosinolaten beinhaltet Kohlgemüse noch weitere relevante Nährstoffe für unsere Gesundheit: Unter anderem befinden sich die Vitamine A und K sowie größere Mengen an Vitamin C, Kalzium und Kalium im Kohlgemüse [6]. Eine hervorragende Quelle für Vitamin C ist Sauerkraut, welches durch die Milchsäuregärung des Weißkohls in Verbindung mit Salz entsteht. Daneben sind auch Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl gute Vitamin-C-Quellen und somit gerade zur Erkältungszeit empfehlenswert. Mit nur 80 g Rosenkohl oder 100 g Grünkohl kann der Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C eines erwachsenen Menschen gedeckt werden [7].

### **In der Küche:**

Rosenkohl und Grünkohl gelten als typische Wintergemüse, die erst nach dem ersten Frost vollständig ihre charakteristischen Aromen entfalten. Durch starkes Erhitzen kann es zu Verarbeitungsverlusten der Glucosinolate kommen [1, 4]. Dabei kommt es zur Zerstörung des Enzyms Myrosinase, das für die Spaltung der Glucosinolate verantwortlich ist [1]. Kohlgemüse haben ihren Platz sowohl in der traditionellen als auch in der kreativen Küche. Zur kalten Jahreszeit passt beispielsweise eine Grünkohluppe mit saisonalem Gemüse wie Kartoffeln, Selleriestangen, Karotten, Schalotten und Lauch. Ein schmackhafter Begleiter von Grünkohl ist Kurkuma. Das Ingwertgewächs zeichnet sich darüber hinaus durch seine krebspräventiven Eigenschaften aus. In gemahlener Form stellt Kurkuma deshalb ein optimales Würzmittel für die Grünkohluppe dar [8].

Wer es gerne etwas schärfer mag, für den bietet geriebener Meerrettich eine gute Alternative. Er gibt der Suppe erst die richtige Würze und gilt in der Volksmedizin als verdauungsförderndes Mittel [9].

Rotkohl eignet sich sehr gut als klassische Beilage zu Wildgerichten wie etwa einem Hirschragout. Dazu den Rotkohl mit Apfel, Zwiebel, Gewürznelken, Lorbeerblättern und Wein etwas köcheln lassen. Nelken wirken verdauungsfördernd und sind als pflanzliches Antioxidans bekannt. Eine leicht krebshemmende

Wirkung der Gewürznelke wird diskutiert [10].

Eine ebenso wärmende wie gesunde Mahlzeit in der kalten Jahreszeit sind Kohlrouladen. Dazu den Strunk der Blätter des Weiß- oder Grünkohls entfernen, diese mit einer veganen Masse aus gequollenem Quinoa, Zwiebeln und Esskastanien füllen und sorgfältig als aufgerolltes Päckchen mit einem Bindfaden fixieren. Ein einfaches Gericht für die schnelle Küche bietet ein Salat aus Rosenkohl und Linsen. Hierzu werden die eingeweichten, gekochten Linsen mit Olivenöl und Kräutern in einer Pfanne angeschwenkt und der gedünsteten Rosenkohl anschließend untergehoben. Linsen stellen eine gute Proteinquelle dar und liefern wie der Kohl viele wertvolle Makro- und Mikronährstoffe, wie Ballaststoffe und Calcium [6].

Kohl punktet somit nicht nur durch eine Vielzahl an positiven Eigenschaften, sondern bereichert die Winterküche zudem durch seine Geschmacksvielfalt.

Überzeugen Sie sich selbst von der geschmacklichen Finesse des Kohls.

Mit unseren Rezepten auf Sterne-Niveau:

- [Lammkeule, Koriandergremolata, Spitzkohl und Shiitake](#) – Ein Rezept von Tohru Nakamura
- [Geschmorte Rehschulter mit Spitzkraut und Topfenspätzle](#) – ein Rezept von Hans Haas
- [Quarkpflanzerl auf Grünkohl mit Senf](#) – ein Rezept von Thierry Thirvaudey
  
- [Rosenkohlgratin mit Kartoffeln und Hähnchenbrust](#) – ein Rezept von Thierry Thirvaudey

## Quellen:

[1] S. Knasmüller, Krebs und Ernährung – Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen, Bd. 1, Georg Thieme Verlag, 2014.

[2] I. Herr „Kreuzblütler in der Krebstherapie,“ Aktuelle Gesundheitsnachrichten, Bd. 8, pp. 52-56, 2012.

[3] R. Lauche et al. „Efficacy of Cabbage Leaf Wraps in the Treatment of Symptomatic Osteoarthritis of the Knee: A Randomized Controlled Trial,“ Clin J Pain., Bd. 32, Nr. 11, pp. 961-971, Nov 2016.

[4] DGEinfo, „Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012,“ p. 178–186, Dez 2014.

[5] B. Liu e. al. „Cruciferous vegetables intake and risk of prostate cancer: A meta-analysis,“ Int J Urol., Bd. 19, Nr. 2, pp. 134-141, Feb 2012.

[6] M. Migliozzi et al. „Lentil and Kale: Complementary Nutrient-Rich Whole Food Sources to Combat Micronutrient and Calorie Malnutrition,“ Nutrients., Bd. 7, Nr. 11, p. 9285–9298, Nov 2015.

[7] H. Biesalski, P. Grimm und S. Nowitzki-Grimm, Taschenatlas Ernährung, Bd. 6, Georg Thieme Verlag, 2015, p. 175.

[8] Y. Sunagawa et al. „Clinical applications of curcumin,“ PharmaNutrition, Bd. 3, Nr. 4, p. 131.135, Oct 2015.

[9] T. Pfister, R. Saller et al. Heilkräuter im Garten: pflanzen, ernten, anwenden, Bd. 1, Haupt Verlag, 2014.

[10] B. Ryu und et al., „A new acetophenone glycoside from the flower buds of Syzygium aromaticum (cloves).“ Fitoterapia., Bd. 115, pp. 46-51, Dec 2016.

---