

Rosenkohl



Allgemeines

Der Rosenkohl, in Österreich Kohlsprossen genannt, ist eine junge Gemüsesorte, die erst seit dem 16. Jahrhundert kultiviert wird.

Heutzutage wird sie in den Niederlanden,

Belgien, Großbritannien, Frankreich aber auch in Deutschland angebaut. Der Rosenkohl zählt zum Wintergemüse und seine Erntezeit ist von Oktober bis Januar. Rosenkohl ist eine zweijährige Pflanze, die 20-40 Röschen trägt. Diese sind hell- bis mittelgrün und haben die Form kleiner, runder, walnussgroßer Köpfe, deren Blätter eng aufeinander liegen. Er schmeckt sehr aromatisch, mild-nussig und ein wenig herb.

Sorten

Es werden verschiedene Sorten unterschieden, die im Geschmack jedoch kaum Unterschiede aufweisen. Neben den bekannten grünen Sorten gibt es auch rot-violette Sorten. Diese finden sich jedoch nur selten im Handel.

Lagerung

Rosenkohl kann im Kühlschrank bis zu fünf Tage lang aufbewahrt werden. Bei zu trockener Lagerung wird er gelblich und der Geschmack verändert sich negativ. Blanchiert kann Rosenkohl sehr gut eingefroren werden. Er gibt selbst nur sehr geringfügig Ethylen ab, ist jedoch stark ethylenempfindlich.

Präsentation

Rosenkohl sollte stets geschlossen, fest und grün aussehen. Die Röschen sollten eine feste, druckunnachgiebige Konsistenz haben. Meist wird Rosenkohl in Netzen angeboten. Röschen mit gelben Blättern nach Möglichkeit aussortieren.

Verwendung

Rosenkohl ist eine sehr beliebte Beilage in Deutschland. Um ein optimales Resultat bei der Zubereitung zu erhalten, sollten die Außenblätter des Rosenkohls entfernt und der Strunk kreuzweise eingeschnitten werden. Er kann sowohl gekocht als auch blanchiert, gratiniert oder überbacken werden. Das kleine Kohlgemüse passt gut zu Suppen, Salaten oder als Beilage zu Fleisch.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Rosenkohl ist besonders reich an Vitamin C, in 100g stecken 115mg des Vitamins. Des Weiteren enthält Rosenkohl B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Zink. Er soll entgiftend wirken und das Krebsrisiko senken.

Bei empfindlichen Menschen kann der Verzehr zu Blähungen führen.