



Weißkohl

Woher kommt Weißkohl?

Der Weißkohl (*Brassica capitata*), auch Weißkraut, Weißkabis, Kraut oder im Ruhrgebiet Kappes genannt, ist ein Kohlgemüse, das vor allem im Herbst und Winter Saison hat. Weißkohl gehört wie Rotkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi und Chinakohl zu den Kreuzblütengewächsen. Im Frühling keimt der Kohl mit kleinen Blättern, die im Laufe der Monate immer größer werden. Im Laufe des Spätsommers und Herbstes bildet sich der Kopf, der über ein Kilo schwer werden kann. Die äußeren Blätter sind dunkelgrün, die inneren Blätter eher weiß bis hellgrün. Weißkohl gibt es fast überall auf der Welt. Er ist preiswert und gut zu lagern. Weißkohl ist das ganze Jahr über erhältlich. Spezielle Lagersorten können an frostfreien, luftdurchlässigen Plätzen monatelang aufbewahrt werden. Früher galt er eher als »Arme-Leute-Essen«, dieses Image gehört aber heute der Vergangenheit an.

Wie schmeckt Weißkohl?

Weißkohl schmeckt leicht süßlich und mild.

Inhaltsstoffe von Weißkohl:

Weißkohl versorgt den Organismus mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Im Einzelnen sind dies Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Niacin, Vitamin C. 150 g Weißkohl enthalten nur 38 kcal bzw. 156 kJ. Sauerkraut enthält zusätzlich zu den für Kohl typischen Vitaminen und Mineralstoffen **Milchsäure**.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: