

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Weißkohl

Der Weißkohl, auch Weißkraut, Weißkabis, Kraut oder Kappes genannt, ist ein Kohlgemüse, das vor allem im Herbst und Winter Saison hat. Er schmeckt leicht süßlich, versorgt den Organismus mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

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 verdauungsfördernde **Milchsäure**.

Wirkung & Anwendung von Weißkohl:

Der Kohl hat cholesterinsenkende Eigenschaften: Die enthaltenen Ballaststoffe binden die mit Cholesterin beladenen Gallensäuren im Darm, die anschließend mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Die im Weißkraut enthaltenen Polyphenole haben zudem eine antioxidative Wirkung.

Über die Heilkraft des Weißkohls wussten schon unsere Großmütter Bescheid. Sie legten gequetschte Kohlblätter zur Heilung von Geschwüren, Wunden und bei Furunkulose auf und reichten frischen Weißkohlsaft bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Auf Seefahrten nahm man Weißkohl fässerweise mit an Bord, denn man wusste, dass der Kohl Skorbut verhindert.

Wer vom Kohlgenuss Verdauungsprobleme bekommt, sollte den Weißkohl vor der eigentlichen Zubereitung kurz im Salzwasser sieden, und das Wasser dann abgießen. Entblähend wirkt auch die Zugabe von Kümmel.

Kohl-Tipp: Kümmel, Anis oder Fenchel macht Weißkohl bekömmlicher.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO BALANCE Suppen-Pause GEMÜSE-LUST**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA**