



Bonn, 21. Oktober 2010

**Pressemitteilung:**

## **Chinakohl: Ein Einwanderer erobert deutsche Küchen**

**Erst Ende des 19. Jahrhunderts erreichte der Kohl chinesischer Herkunft Deutschland. Für die moderne Küche ist er das gefundene Essen: Voller Vitamine, kalorienarm, leicht und schnell zuzubereiten, schmackhaft und vielseitig. Ob als Salat, Suppe, Eintopf oder Roulade, er lässt sich gut integrieren. Heimischer Chinakohl aus dem Herbstanbau ist von September bis März auf dem Markt.**

### **Köstlichkeit aus dem Reich der Mitte**

Schon sein Name verrät es: Der Chinakohl wird bereits seit dem 5. Jahrhundert traditionell in China angebaut. Dort wird er „Zahn des weißen Drachens“ genannt. Vermutlich ist er eine Kreuzung zwischen dem chinesischen Blattgemüse „Pak-Choi“ und einer Rübenart. In Europa musste man noch bis Ende des 19. Jahrhunderts auf den abwechslungsreichen Kohl verzichten. Die Gärten deutscher Feinschmecker erreichte er nach einem Umweg über Amerika. Erst seit wenigen Jahrzehnten erobert der Chinakohl die Märkte und gewinnt laufend an Bedeutung.

### **Schlanker Krauskopf**

Der Chinakohl stammt aus der Familie der Kreuzblütler. Er wird auch Blätterkohl, Pekingkohl oder Kochsalat genannt. Seine gewellten Blätter schließen sich von der Wurzel aus zu einem lockeren kegelförmigen oder ovalen Kopf von 50 bis 60 cm Länge zusammen. Der sonst kohltypische Strunk fehlt ihm vollständig. Chinakohl hat je nach Sorte gelbe bis grüne Außenblätter. Die Innenblätter sind gelb bis goldgelb. Erntefrische Köpfe wiegen zwischen 800 und 1200 g.



### **Verträglicher Gesundheitsprotz**

Chinakohl ist leichter verdaulich als seine Verwandten, auch kohleempfindliche Personen können ihn problemlos essen. Er zeichnet sich durch einen eher zarten, dezenten Kohlgeschmack und -geruch aus. Bemerkenswert sind seine Gehalte an Kalium, welches den Wasserhaushalt beeinflusst, Eisen, das für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich ist, Folsäure, besonders wichtig für Schwangere, sowie Vitamin C, welches die Abwehrkräfte unterstützt.

### **Chinakohl auf deutschen Feldern**

Die Gemüseanbauer pflanzen oder säen Chinakohl im Freilandanbau von Ende Februar bis Ende Juli aus. Er wächst schnell und die Köpfe gelangen nach acht bis zehn Wochen auf dem Markt. Die Pflanzen vertragen Temperaturen bis Minus sechs Grad Celsius und können bis Dezember geerntet werden. Dabei ist Sorgfalt besonders wichtig: Die knackigen Blätter brechen schnell und Verletzungen können zu Faulstellen führen. Zur Ernte wird der Kopf aus den Umblättern heraus geschnitten und gleich auf dem Feld in Kisten oder Foliensäcke verpackt. In Kühlräumen oder Kohlscheunen lässt er sich gut lagern. Heimischer Chinakohl aus dem Herbstanbau ist so von September bis März auf dem Markt.

### **Tipps rund um den Chinakohl:**

- **Einkauf:** Die Köpfe sollten fest geschlossen sein, die Schnittfläche hell und frisch und die Blattränder knackig.
- **Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er bis zu zehn Tage frisch. So kann man ihn ratenweise verbrauchen. Den angeschnittenen Kohl locker mit Folie verpacken.
- **Vorbereitung:** Chinakohl ist praktisch topffertig. Nur die Außenblätter sollten entfernt und der Kohl im Ganzen gewaschen werden.



- **Zubereitungsmöglichkeiten:**
  - **Roh als Salat:** Das Dressing darf kräftig sein, also mit Sahne, Joghurt, Mayonnaise oder Käse angereichert werden. Chinakohl lässt sich gut mit Obst wie Äpfeln, Apfelsinen oder Pfirsichen, mit Gemüse wie Tomaten, Paprika und Gurken oder mit herzhaften Zutaten wie Schinkenwürfel und gekochten Eiern kombinieren. Als Salat bleibt er über Stunden ansehnlich und appetitlich.
  - **Als Gemüse:** Gekart wird er am besten im Wok oder durch Mitkochen in Suppen und Eintöpfen. Als Garzeit reichen acht bis zehn Minuten

**Zahlen rund um den deutschen Chinakohl:**

<b>Anbaufläche im Freiland in 2009</b>	1.049 ha	
<b>Flächenertrag in 2009</b>	405 dt/ha	
<b>Erntemengen in 2009</b>	43.000 t	
<b>Die Saison des Chinakohlverbrauchs in Privathaushalten in 2009</b>	Januar	20,3 %
	Februar	16,8 %
	März	8,5 %
	April	3,8 %
	Mai	4,2 %
	Juni	3,5 %
	Juli	3,1 %
	August	3,2 %
	September	4,2 %
	Oktober	8,5 %
	November	10,7 %
	Dezember	13,3 %
<b>Einkaufsmenge von Chinakohl in 2009</b>	etwa 500 g pro Haushalt	

**Quelle:** AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn



## Chinakohl-Quiche

Zutaten für 8 Stücke:

- 120 g Butter
- 200 g Vollkornweizenmehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- Salz
- Fett für die Form
- 500 g Chinakohl
- Pfeffer
- 125 g grüne Erbsen (frisch oder TK, aufgetaut)
- 150 g harte Mettwürstchen (z. B. Cabanossi)
- 1 Bund Dill
- 2 Eier
- 200 g Sahne
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)



90 g kalte Butter würfeln und mit Mehl, Backpulver, 1/2 TL Salz und 4-6 EL kaltem Wasser rasch verkneten. Eine gefettete Quiche- oder Springform (26 cm ø) damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Teigboden 60 Minuten kühl stellen.

Chinakohl putzen, dabei den Strunk entfernen. Kohl quer in Streifen schneiden. In übriger heißer Butter 5-7 Minuten anbraten, salzen, pfeffern. Erbsen unterheben und abkühlen lassen. Mettwürstchen bei Bedarf häuten, in grobe Würfel schneiden.

Dillspitzen abzupfen, bis auf einige zum Garnieren fein hacken. Mit Eiern, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Mozzarella abtropfen lassen und grob raspeln. Kohl, Erbsen und Wurstscheiben auf dem Quicheboden verteilen, mit Mozzarella bestreuen und mit Eiersahne begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten knusprig braun backen, mit übrigem Dill bestreuen. Die Quiche schmeckt heiß und kalt.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten (plus Kühlzeit)

1 Stück enthält ca. 460 kcal/1922 kJ, 14 g Eiweiß, 32 g Fett, 23 g Kohlenhydrate

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**



## Schichtsalat mit Chinakohl

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Walnüsse
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Chinakohl
- 2 Möhren (à ca. 75 g)
- 2 Äpfel (à ca. 125 g)



Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Schnittlauch putzen und bis auf einige Halme in feine Röllchen schneiden. Mit Joghurt verrühren, mit Curry, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Chinakohl putzen, dabei den Strunk entfernen. Kohl quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein raspeln. Mit Möhren und Chinakohl abwechselnd in 4 Gläser schichten, dabei immer wieder mit etwas Dressing beträufeln. Mit einem Klecks Dressing abschließen, mit Walnüssen bestreuen und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1 Portion enthält ca. 118 kcal/493 kJ, 5 g Eiweiß, 5 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**