

CLEA

Grünkohl

Der Vitalstoff-Champion

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT



Grünkohl – das neue Trendgemüse!

Grünkohl ist gesund!	8
Grünkohl schmeckt!	9
Wo bekomme ich frischen Grünkohl?	10
Wie bewahre ich Grünkohl auf?	10
Wie bereite ich Grünkohl zu?	10
Ein originelles Gemüse – Interview mit Alain Barbier, Bio-Bauer	13
Grünkohl selbst ziehen – Anleitung von Magali Ancenay de Luca, Bio-Gärtnerin	14

Rohkostlicher Grünkohl

Herbtsalat mit Roter Bete und Pinienkernen	18
Wintersalat mit Orangenfilets und Feta	20
Sommersalat mit Granatapfel und Feigen	22
Grünkohlsalat nach Cäsar-Art	25
Taboulé mit Grünkohl	26
Grünkohl-Chips – im Dörrautomaten getrocknet	28
Grünkohl-Apéros	30
Alkoholfreier Mojito mit Grünkohl	
Grüner Cocktail mit Ananas, Apfel und Ingwer	

Würzige Grünkohl-Aufstriche	32
Grünkohl-Hummus	
Grünkohl-Pesto mit Haselnüssen und Parmesan	
Grünes Schoko-Minz-Eis	34
Grünkohl-Wraps mit Avocadosauce und Cranberrys	35
Grünkohl-Apfel-Sandwich	38
Rohköstliche grüne Suppe	41
Grünkohl-Smoothies	42
Grüne Smoothies	
Beeren-Smoothies mit Grünkohl	
Knackiger Grünkohl – kurz gegart	
Bruschetta mit Grünkohl, Ziegenkäse und Roter Bete	46
Gefüllter Grünkohl auf indonesische Art	48
Schnelle Grünkohl-Velouté mit Haferflocken	50
Croque Madame mit Grünkohl und getrockneten Tomaten	52
Pasta kalfredo	54
Quinoa mit Champignons und Grünkohl-Misosauce	56
Grünkohl-Risotto	57
Gegarter Grünkohl	
Grünkohl-Chips aus dem Backofen	60
Grünkohl-Röllchen mit Feta und Nüssen	62
Bratlinge oder Burger mit Grünkohl und Soja	64
Grünkohl-Tarte mit Süßkartoffeln und Ziegenfrischkäse	66
Wärmende Suppe mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Dal-Linsen	68
Pizza Double Kale	69
Lasagne mit Grünkohl und Kürbis	72
Grüne Dampfnudeln	74
Literaturempfehlungen	76



GRÜNKOHL

das neue Trendgemüse!

Wenn man sich die runzligen, dunkelgrünen Blätter des Grünkohls anschaut, glaubt man kaum, dass er die Herzen schöner Frauen wie Gwyneth Paltrow, Heidi Klum und Jennifer Aniston höherschlagen lässt. Ganz Amerika liegt ihm zu Füßen: Wer „in“ sein will, isst Grünkohl! Das Land hat den gesunden Kohl mit den krausen Blättern neu erfunden und widmet ihm sogar einen Bestseller.* In den Speisekarten von Edelrestaurants sind neuerdings ganze Seiten ausschließlich mit Grünkohl-Gerichten gefüllt. Aber auch in Food-Blogs aus aller Welt ist er topaktuell. Und selbst jenseits des Atlantiks hat der Grünkohl innerhalb weniger Jahre so beliebte Gerichte wie Caesar-Salat und Spinat-Käse-Fondue überholt.

Was macht Grünkohl so beliebt?

Sein schlichter Name ist sicherlich nicht der Grund dafür. Es sind seine zahllosen gesunden Inhaltsstoffe, die unserem Organismus so guttun (worauf ich noch zurückkommen werde), sie haben den grünen Federkohl in aller Munde gebracht. Seine Zubereitung erfordert wenig Zeit, aber viel Feingefühl. Wir schneiden die Blätter ab, befreien sie vom Strunk, spülen sie unter fließendem Wasser ab und dann kommt der entscheidende Moment: Wir massieren den Grünkohl mit den Händen. Vor allem, wenn wir ihn roh genießen wollen, müssen wir ihn kräftig mit einer Vinaigrette aus Olivenöl und Zitronensaft einreiben, um seine Fasern weich und besser bekömmlich zu machen. Durch diese etwas ungewöhnlich anmutende Vorbereitung erleichtern wir unserer Verdauung die Arbeit.

Grünkohl ist eine Winterkohllart und stammt ursprünglich vom Wildkohl (*Brassica oleracea L.*) ab, der auch heute noch in einigen Mittelmeerregionen und vereinzelt entlang der europäischen Nordatlantikküste, besonders an Klippen und Felsen, zu finden ist. Bereits im 3. Jahrhundert v. Chr. erkannten die alten Griechen, wie gesund der grüne Wildkohl ist. Sie schrieben ihm außergewöhnliche Heilkräfte zu und kultivierten ihn schließlich. Zum ersten Mal schriftlich erwähnt hat ihn der griechische Naturforscher Theophrast (371–287 v. Chr.), der in seiner *Naturgeschichte der Gewächse* einen krausen Kohl beschreibt. Der Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.) empfahl gegen starke Schmerzen gekochten und aufgewärmten Grünkohl. Und selbst nach Trinkgelagen setzten die Griechen auf die gesunde Wirkung von gebra-

* Ein New Yorker Psychiater hat ein Buch mit Grünkohl-Rezepten herausgegeben: *Fifty Shades of Kale* (in Anlehnung an den Erotik-Bestseller *Fifty Shades of Grey*; siehe Literaturempfehlungen).

tenem Grünkohl, der dem Leib wieder zu Kräften verhelfen sollte. In der altrömischen Küche galt Grünkohl als Delikatesse. Die Römer nannten ihn „Sabellinischen Kohl“. Um ihn weich zu machen, kochten sie ihn mit Salpeter. Und wer ausgedehnte Kohlfelder sein Eigen nannte, galt als reich.

Im deutschsprachigen Raum wurde die heilsame Wirkung von Grünkohl vor allem in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts beschrieben. Besonders in nördlichen Regionen entwickelte sich der winterharte Kohl in der gemüsearmen kalten Jahreszeit zu einem wichtigen Nahrungsmittel, um die arme Bevölkerung im Winter mit ausreichend Vitamin C zu versorgen. Da Grünkohl fast überall wächst und sein Anbau recht anspruchslos ist, wurde er bald zu einem der beliebtesten Gemüse in Norddeutschland. In Oldenburg wurde er 1345 sogar in den Stadtrechtsurkunden erwähnt. Immer wieder findet man in Grundstückskaufverträgen den Hinweis auf den zum Grundstück gehörigen Kohlgarten. Und so war es in Norddeutschland keine Seltenheit, dass dreimal pro Woche Grünkohl auf den Tisch kam.

Norddeutsche Auswanderer brachten das Traditionsgemüse schließlich im 19. Jahrhundert in die Vereinigten Staaten. Heute gibt es bedeutende Grünkohl-Anbaugebiete in Nordamerika, in Mittel- und Westeuropa sowie in Ost- und Westafrika. Ein Großteil des geernteten Grünkohls wird in Amerika als Frischware angeboten. *Kale* ist als Kult-Gemüse heiß begehrt – vom Supermarkt bis hin zum Bauernstand am Straßenrand – und wird von „Kale-Fans“ als das gesündeste Gemüse der Welt gefeiert. Und selbst First Lady Michelle Obama verordnet Schulkindern Grünkohlgerichte und empfiehlt Grünkohl-Chips als gesunden Snack.

Grünkohl ist gesund!

Bringen wir es auf den Punkt: Dass der Grünkohl es in unseren Tagen zu so großer Popularität gebracht hat, liegt nicht nur an seinem guten Geschmack, sondern vor allem an seinem unglaublichen Nährstoffreichtum. Kurzum, Grünkohl ist der Vitalstoff-Champion unter den grünen Blattgemüsen und der unbestrittene Star aller Kohlsorten.

Wie alle Kreuzblütler ist er zwar kalorienarm, aber ballaststoffreich und zudem entschlackend. Doch der eigentliche Grund für seine Ehrentitel als „Superkohl“, „Anti-Cholesterin-Cocktail“, „Immun-Booster“ oder „Anti-Aging-Gemüse“ ist sein hoher Gehalt an Spurenelementen, Vitaminen und Antioxidantien.

Grünkohl enthält beispielsweise

- mehr Vitamin C als Orangen (1 Handvoll Grünkohl enthält mehr als 100 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C);
- Vitamin A und Vitamin K in rauen Mengen;
- mehr Kalzium als Milch (150 Milligramm pro 100 Gramm Grünkohl, während in 1 Glas Milch nur 125 Gramm enthalten sind);

- 2-mal so viele Antioxidantien wie andere grüne Blattgemüse (vor allem Lutein und Zeaxanthin, die beide vorbeugend wirken gegen den gefürchteten Grauen Star sowie gegen Makuladegeneration und Glaukom) sowie
- Sulforaphan, das sich als gegen Krebs wirksamer sekundärer Pflanzenstoff herausgestellt hat und sich auch zur Krebsvorbeugung empfiehlt. Darüber hinaus reduziert es Mikro-Entzündungen im Magen und in den Blutgefäßen.

Mittlerweile wird Grünkohl nahezu überall auf der Welt wissenschaftlich erforscht (u. a. auch an der Universität Heidelberg). Forscher untersuchen vor allem seine positive Wirkung gegen Krebs, Alzheimer und Depressionen. Ich bin gespannt auf die Ergebnisse!

Grünkohl schmeckt!

Und in der Zwischenzeit können wir uns das Gemüse, das von Oktober bis April erhältlich ist, einfach schmecken lassen.

Was das Kochen angeht, war ich vor der Entdeckung des Grünkohls die Anti-Kohl-Frau schlechthin. Natürlich stecken auch die Verwandten des Grünkohls voller nahrhafter Inhaltsstoffe. Aber ihr Geschmack? Für jeden kleinen Kopf Weißkohl, den ich nach Hause brachte, brauchte ich sage und schreibe zwei Wochen. Und nach der Zubereitung seiner Genossen, ob nun glatt oder kraus, blättrig oder mit kleinen Röschen, musste ich meine Wohnung jeweils zwei Tage lang lüften. Und so war Kohl in meiner kleinen Küche ein absolutes No-Go – da konnte er noch so viele wertvolle Inhaltsstoffe haben. Meine Geschmacksknospen waren stattdessen glücklich mit Mangold, Spinat und Salat. Die allgemeine Begeisterung für Grünkohl ließ mich zunächst völlig kalt. Doch eines Tages bekam ich aus Versehen eine ganze Kiste voll davon geliefert. Also blieb mir nichts anderes übrig, als ihn zu probieren. Die erste Überraschung: Er war leicht zu waschen, zu putzen und zuzubereiten. Und er verströmte nicht diesen unsäglichen Kohlgeruch in der ganzen Wohnung. Nach ein paar Tagen war die Sache klar: Ich war zum Grünkohl-Fan geworden, weil das Gemüse einfach superlecker und seine Zubereitung ein Kinderspiel ist.

Grünkohl schmeckt im Vergleich zu anderen Sorten nicht nach Kohl. Sein Geschmack ist delikat, etwas süßlich und vor allem würzig. Roh schmeckt er wie Spinatsprossen, hat aber durch seine Struktur einen etwas festeren Biss. Gekocht ist er zart und schmeckt leicht säuerlich, fast wie Mangold oder Sauerampfer. Wie Sie noch sehen werden, hat Grünkohl zwar einen deutlichen Eigengeschmack, lässt sich aber trotzdem wunderbar kombinieren. Man kann ihn roh oder gegart genießen, in salzigen Gerichten oder in fruchtigen Smoothies. Ja selbst Schokoladeneis verleiht er eine ganz eigene Note. Er ist einfach nur umwerfend gut!

Wo bekomme ich frischen Grünkohl?

Grünkohl ist je nach Saison in den meisten Naturkostläden und Bio-Supermärkten erhältlich. Auch Feinkostläden mit Gemüseabteilung bieten ihn im Herbst und Winter an. In Feinkostläden und auf dem Wochenmarkt ist er meist jedoch nicht aus biologischem Anbau. Fragen Sie einfach Ihren Gemüsehändler danach. Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Vielleicht bietet er ihn ja dann schon in der darauffolgenden Woche an.

Auch von Grünkohl gibt es verschiedene Sorten: Die bekannteste ist wohl „Grüner Krauser“. „Vitessa“ ist schön dunkelgrün und „Redbor“ oder „roter Braunkohl“ hat rote Blätter. Eine weitere gängige Sorte ist die „Ostfriesische Palme“, die tatsächlich mannshoch werden kann. In Italien wird vorwiegend „Cavolo Nero“ angebaut, der bei uns als „Palmkohl“ bekannt ist. Seine Blätter sind nicht kraus, sondern blasig.

Wie bewahre ich Grünkohl auf?

Wählen Sie beim Kauf stets Grünkohl mit kräftig grünen Blättern und dicht stehenden äußeren Blattspitzen aus. Im Gemüsefach Ihres Kühlschranks bleibt er, in ein sauberes feuchtes Küchentuch eingeschlagen, bis zu einer Woche frisch.

Zum Waschen sollten Sie die Blätter vom Stiel lösen, was recht schnell geht. Halten Sie den Grünkohl mit dem Kopf nach unten am Stiel fest. Schneiden Sie mit einem scharfen Messer am Stiel entlang, sodass die Blätter auf die Arbeitsfläche fallen. Waschen Sie dann die Blätter 2- bis 3-mal im Spülbecken mit frischem Wasser. Und wechseln Sie nach jedem „Waschgang“ das Wasser. Anschließend können Sie sie mit der Salatschleuder trocken schleudern.

Wenn Sie die Blätter nicht innerhalb 1 Woche verbrauchen, sollten Sie sie nach dem Waschen einfrieren. Im Gefrierschrank sind sie 3 Monate haltbar. Dabei haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Frieren Sie die Blätter in Gefrierbeuteln ein.
- Pürieren Sie die (rohen oder gekochten) Blätter im Mixer und frieren Sie sie portionsweise (z. B. in der Eiswürfelschale) ein.

Wie bereite ich Grünkohl zu?

Ein Stiel Grünkohl mit Blättern wiegt etwa 50 bis 60 Gramm. Ohne Stiel bleiben 30 Gramm übrig, also etwa 1 Handvoll. In meinen Rezepten verwende ich nur die Blätter. Die Grammangaben in der Zutatenliste beziehen sich also jeweils auf die Blätter ohne Stiel.

Natürlich können Sie auch den Stiel essen, wenn Sie ihn in sehr kleine Stücke

schneiden und garen. Die Würfel können Sie für Aufläufe, Suppen oder Rezepte verwenden, die eine lange Garzeit erfordern. Allerdings schmeckt der Stiel eher etwas deftig. Ich bewahre den Stiel meist auf und nehme ihn dann für Gemüsebrühe.

Frischen Grünkohl können Sie natürlich auch roh essen, so profitieren Sie am meisten von seinem Reichtum an Vitaminen und Antioxidantien. In Smoothies sowie als Aufstrich oder Pesto ist er schnell zubereitet. Für Salate hingegen müssen Sie die Blätter „massieren“, um die Fasern aufzubrechen und leichter verdaulich zu machen. Legen Sie die Blätter dafür in eine Schüssel, übergießen Sie sie mit einer Vinaigrette aus Olivenöl und Zitronensaft und massieren Sie diese dann mit beiden Händen ein, indem Sie sie sanft mit den Fingern in die Blätter einarbeiten. Die Blätter fallen nach wenigen Minuten zusammen, die Vinaigrette verfärbt sich grün und der Grünkohl kann verzehrt werden.

Sie können ihn stattdessen aber auch 2 Minuten lang im Dampfgarer blanchieren. So wird er weicher, ohne dabei allzu viele Nährstoffe zu verlieren. Für manche Rezepte in diesem Buch müssen die Blätter ohnehin blanchiert werden, so zum Beispiel, wenn Sie 1 Handvoll Grünkohlstreifen am Ende der Garzeit ins Risotto, zu Pasta oder Reisgerichten geben.

Aber lassen Sie sich auf keinen Fall davon abhalten, Ihren Grünkohl auch gegart zu genießen, ob er nun gekocht, gedämpft, gebraten oder geschmort wird: Er verliert dabei keineswegs alle Nährstoffe und schmeckt immer noch köstlich. Doch für den Anfang lautet mein Tipp: Verwandeln Sie Grünkohl in leckere Chips. Der gesunde Snack ist in 10 Minuten fertig und ein absolutes Suchtmittel! Mit den Grünkohl-Rezepten in diesem Buch können Sie Salaten, Smoothies, aber auch Pesto, Risotto und Quiche mehr Pep verleihen. Ich bin überzeugt, dass auch Sie dem knackigen und fein säuerlich schmeckenden Grünkohl verfallen werden.

Und zögern Sie nicht, Ihren Grünkohl mit Knoblauch, Ingwer oder Zitrone aufzupfeppen. Grünkohl passt ganz hervorragend zu Reis- und Getreidegerichten, denen er einen Hauch von Frische verleiht, aber auch zu Hülsenfrüchten, die Sie als Suppe und Eintopf zubereiten. Roh lässt er sich bestens kombinieren mit Äpfeln, Granatäpfeln und allen Zitrus- sowie roten Früchten. Und auch zu Avocado schmeckt er einfach köstlich. Ob roh oder gekocht, Grünkohl passt auch zu Trockenfrüchten, Nüssen und Mandeln. Und sowohl geschmacklich als auch farblich macht er sich prima zu Kürbis, Wurzelgemüse (wie Karotten oder Rote Bete) und Champignons. Wie alle grünen Gemüsesorten ist Grünkohl ein idealer Partner für Käsegerichte, vor allem aus Ziegen- und Schafmilch (Feta, Weichkäsesorten wie Rocamadour), sowie für Milchprodukte und Eier.

HERBSTSALAT

mit Roter Bete
und Pinienkernen



Grünkohl und Wurzelgemüse sind ein perfektes Duo, vor allem wenn das Wurzelgemüse im Backofen gebraten oder besser noch karamellisiert wird. Servieren Sie das im eigenen Saft butterweich geschmorte Gemüse mit einer Miso-Tahin-Sauce. Ein wahrhaft herbstlicher Genuss! Nichts passt besser zu krossem, rohem Grünkohl. Ein Hit mit Roter Bete oder Karotten. Probieren Sie auch Variationen mit Pastinaken oder Kürbis aus, vielleicht sogar mit Blumenkohl.

FÜR 4 PERSONEN • 120 g Walnüsse • 2 Bio-Orangen • 1 Bio-Grapefruit • 1 Knoblauchzehe • 2 gestrichene TL süßer Senf • 2 EL Apfelessig • 2 TL kalt geschleuderter Honig • 2 EL Olivenöl • Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken • 6 Handvoll Grünkohlblätter • 200 g Feta aus Ziegen- oder Schafmilch • Nüsse Ihrer Wahl zum Garnieren

Die Rote Bete schälen. In Scheiben schneiden und diese vierteln. In einer Lage auf einem Backblech auslegen. Reichlich mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Zitronensaft und Meersalz abschmecken. Die Scheiben im Backofen etwa 30 Minuten bei 180 °C backen. Acht Minuten vor Garzeitende die Pinienkerne dazugeben und anrösten. In einer großen Salatschüssel Tahin mit Miso und 1 Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit etwas warmem Wasser verlängern, bis eine dickflüssige, cremige Sauce entsteht. Die Grünkohlblätter grob in Stücke schneiden, dazugeben und die Sauce kräftig mit den Händen in die Blätter einmassieren. Den Apfel schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. In Würfel schneiden. Abgekühlte Rote Bete, Pinienkerne, Apfelwürfel und Cranberrys zu dem Grünkohl geben. Den Salat zimmerwarm oder kalt servieren.



Bratlinge oder Burger mit Grünkohl und Soja

Bei diesem Rezept haben Sie die Wahl: Servieren Sie die Bratlinge mit einem Tomatencoulis und der cremigen Avocadosauce (Seite 35) zu Salat oder Gemüse. Als Burger passen sie mit eingelegtem Gemüse und einem Spritzer Ketchup prima in ein Brötchen.

Für 12 Bratlinge

45 g Sojafleisch
in Bio-Qualität
3 EL Sojasauce in Bio-Qualität
heißes Wasser
(Menge nach Bedarf)
70 g Hafer- oder Dinkel-
flocken
2 EL Chiasamen
100 g festes Gemüsepüree
(aus Kartoffeln,
Süßkartoffeln oder
Kastanien)
1 Handvoll Grünkohlblätter,
in feine Stücke geschnitten
30 g Haselnuss- oder Mandel-
mehl in Rohkostqualität
50 g Kastanien- oder Vollreis-
mehl in Rohkostqualität
Meersalz zum Abschmecken
Olivenöl zum Einölen des
Backblechs (Menge nach
Bedarf)

Das Sojafleisch in eine Schüssel geben und mit der Sojasauce beträufeln. Mit heißem Wasser aufgießen und mindestens 30 Minuten quellen lassen. Abgießen. In der Zwischenzeit die Haferflocken und Chiasamen mit 150 Millilitern heißem Wasser aufgießen und 15 Minuten ziehen lassen. In einer Salatschüssel Sojafleisch, Flocken sowie Gemüsepüree vermischen und mit 1 Prise Salz abschmecken. Mit dem Stabmixer kurz pürieren, bis eine stückige Masse entsteht. Die fein geschnittenen Kohlblätter sowie Mandel- und Reismehl dazugeben. Aus der Mischung walnussgroße Bratlinge oder 2 Zentimeter dicke Burger formen. Auf ein eingeöltes Backblech setzen und etwa 15 Minuten bei 180 °C backen. Heiß, zimmerwarm oder kalt servieren.



GRÜNE DAMPFNUDELN



Dieses Rezept ist die herzhaftere Variante der klassischen süßen Dampfnudeln. Die weichen Brötchen passen wunderbar zu frischer Bauernbutter oder einer Käseplatte. Falls Sie es schaffen, sie nicht gleich zu vertilgen, wenn Sie sie aus dem Dampfgarer holen. Auch eine Suppe wie die von Seite 68 passt bestens dazu. Das Dampfgaren bewahrt zudem die Farbe und die Nährstoffe des Grünkohls.

FÜR 6 PERSONEN • 2 knappe Handvoll Grünkohlblätter • 90 ml warmes Wasser • 1 EL Rohrohrzucker • ½ TL Meersalz • 1 EL Olivenöl • 170 g Weizenmehl Type 550 in Bio-Qualität • 1 TL Trockenhefe • 1 TL Weinstein-Backpulver

Die Grünkohlblätter fein hacken und mit 90 Millilitern zimmerwarmem Wasser, Zucker, Salz und Öl zu einem groben Mus pürieren. Anschließend 50 Gramm Mehl dazugeben und zu einem homogenen Püree mixen. In eine Schüssel geben. Mehl, Hefe und Backpulver hinzufügen und 5 Minuten kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Danach zu größeren oder kleineren Laiben formen. Ich mache manchmal nur eine große Kugel und schneide sie mehrfach ein. Den Einsatz des Dampfgarers mit Butterbrotpapier auslegen. Brötchen oder Brot hineingeben und noch einmal 45 Minuten gehen lassen. Im Dampfgarer 30 Minuten garen und anschließend noch 15 Minuten quellen lassen, ohne den Deckel zu öffnen.



Literaturempfehlungen

- Baur, Michaela: *Knackig & frisch vom Markt. Alles, was Sie beim Einkauf von Obst und Gemüse wissen müssen. Mit vielen köstlichen Rezepten.* München: Christian Verlag 2014
- Boone, Lauri: *Das große Buch der Superfoods. Pflanzliche Supernahrung von Avocado bis Weizengras: Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlfühlgewicht.* Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag, 2013
- Clea: *Matcha. Die Krone des Grüntees in der Küche.* Graz: Leopold Stocker Verlag 2014
- Clea: *Veggie. Französisch vegetarisch. 500 Rezepte.* Berlin: Verlag Stiftung Warentest 2014
- Clea: *Veggie Burger.* Weil der Stadt: Hädecke Verlag 2014
- Hellmiß, Margot: *Kohl. Das gesündeste Lebensmittel der Welt. Mit Trendrezepten für Grünkohlchips, Smoothies und mehr.* München: Südwest Verlag 2014
- Iden, Karin: *Kale. Das Grünkohl-Revival. 40 kreative Rezepte.* Schwarzenbek: Cadmos Verlag 2015
- Ramsey, Drew und Iserloh, Jennifer: *Fifty Shades of Kale. 50 Fresh & Satisfying Recipes That Are Bound to Please.* New York: HarperWave 2013

Titel der Originalausgabe: *Kale. Un Superaliment Dans Votre Assiette*,
erschienen bei *Editions La Plage*, Paris

Translation Rights arranged with *Editions La Plage*, Paris

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektur: Ulrike Oberländer

Fotos: Emma Dufraissex; Foto Seite 12: Shutterstock; Foto Seite 15: Magali Ancenay de Luca

Illustration: Shutterstock

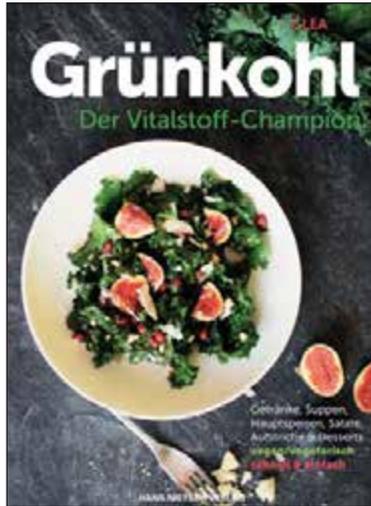
Gestaltung: Kurt Liebig, David Cosson

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biata/Polen

Hans-Nietsch-Verlag · Am Himmelreich 7 · 79312 Emmendingen

www.nietsch.de · info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-365-3



Clea

Grünkohl-Der Vitalstoff-Champion

Getränke, Suppen, Hauptspeisen, Salate, Aufstriche & Desserts
vegan/vegetarisch, schnell & einfach

Powerfood der Meisterklasse

Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow und Michelle Obama – sie alle schwören auf ihn, den Grünkohl! Während er bei uns lang ein Schattendasein führte, erlebte er in den letzten Jahren international einen rasanten Aufstieg. So verlassen sich viele Stars und Sternchen auf Grünkohl, wenn sie sich wieder „auf Linie“ bringen müssen, denn er enthält deutlich mehr Vitalstoffe als andere Gemüsesorten. Kulinarisch erfährt er heute ebenfalls hohe Wertschätzung und hat auch auf den Speisekarten der Gourmetrestaurants seinen Platz gefunden.

77 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-365-3