

STECKBRIEF SPITZKOHL



© eddi – stock.adobe.com

SPITZKOHL – DER FEINE BRUDER DES WEISSKOHLS

Der Spitzkohl verdankt seinen Namen seiner außergewöhnlichen Form und ist eine dem Weißkohl verwandte Sorte des Gemüsekohls. Sein Geschmack ist jedoch dezenter und feiner.

Verwendung:

- Die zarten, gelb- bis bläulich-grünen Blätter eignen sich für fruchtig-feine Salate.
- Gute Grundlage für Eintöpfe mit Kartoffeleinlage.
- Ummantelung für Rouladen, gern mal vegetarisch mit Getreide- und /oder Gemüsefüllung.

Saison: Juli bis November, teilweise auch schon im Frühjahr

Lagerung:

- Im Kühlschrank hält sich Spitzkohl im Gemüsefach bis zu 2 Wochen.
- In ein feuchtes Tuch geschlagen, kann vermieden werden, dass die Blätter schnell welk werden.

Gesundheit:

- Reich an Vitamin C und Folsäure.
- Enthaltene Senföle bestimmen das Aroma, haben desinfizierende Wirkung auf Viren und Bakterien und können bei Harn- und Atemwegsinfektionen helfen.

WissensWertes:

- Als früheste aller Kohlsorten wird Spitzkohl auch Sommerkohl genannt.