

Einfach „Spitze“ dieser Kohl!

Spitzkohl oder Spitzkraut ist eine mit dem Weißkohl verwandte Sorte des Gemüsekohls mit zarten, gelblich- bis bläulichgrünen großen Blättern und kegeligem, lockeren Wuchs. Sein Geschmack ist dezenter und feiner als der von Weißkohl. Der Spitzkohl wird ab Mai – und ist so die erste Kohlsorte im Jahr – bis Mitte Dezember geerntet. Nur knapp 20 Kilokalorien sind in 100 Gramm Spitzkohl enthalten. Der Spitzkohl liefert reichlich Mineralstoffe, darunter vor allem Kalium und mehr Vitamin C als so manches Obst, auch Provitamin A und Jod sind zu nennen. Mit einer guten Portion Spitzkohl ist somit der Tagesbedarf der Inhaltsstoffe gedeckt. Spitzkohl ist auch viel besser verträglich und weniger blähend als andere Kohlsorten.

Die Cranberry ist eine in Nordamerika heimische Verwandte unserer Preiselbeere. Knackige, leuchtend rote, glänzende Beeren mit einzigartigem herb-fruchtigem Aroma laden auch zum Experimentieren in der Küche ein. Aber in den Cranberries steckt

weit mehr als man sehen und schmecken kann. Es sind die besonderen Eigenschaften, die sie zu einer wahren Powerbeere für unser Immunsystem machen, zur Wunderwaffe gegen schädliche Bakterien und zum natürlichen Antibiotikum ohne Nebenwirkungen. Was vor Jahrtausenden die Ureinwohner Nordamerikas wussten und nutzten ist heute auch durch wissenschaftliche Studien belegt.



Einfacher geht es kaum:

Cranberries bekommen Sie meistens mit Apfeldicksaft und Sonnenblumenöl getrocknet. Eine gute Hand voll marinieren Sie ca. 2 Stunden in einer Schale mit Quellwasser und achten Sie darauf, dass die Cranberries immer gerade bedeckt sind.

Einen schönen BIO-Spitzkohl kaufen Sie sich am besten direkt beim Bio-Bauern oder im guten Bioladen.

Entfernen Sie nun die äußeren großen Blätter und schneiden mit einem scharfen Messer feine, ca. 4 bis 5 mm breite Scheiben ab. Diese schneiden Sie nochmal klein und geben den so geschnittenen Spitzkohl in Ihre schöne Salatschüssel und mischen nun die marinierten Cranberries unter. Je nach Geschmack geben Sie noch einige Tropfen gutes Olivenöl und eventuell einige Spritzer feinsten Apfel-Balsamico dazu.



Genial, einfach, gesund und lecker sind „Vitalissimos 4-Sterne-[F]Rohkost-Teller“! Guten Appetit!

Norbert Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu

Fotos + Text: © by vitalissimo 2011