

Hier sind die Guten - Netzwerk „Gute Lebensmittel im Revier“

## Wintergemüse vom Klosterberghof - Alt u./o. Neu

Mit tollem Wintergemüse in das „NEUE JAHR“ starten - frisch vom Hof.

Der Hofladen vom Klosterberghof bietet nicht nur traditionelles Wintergemüse (wie Grünkohl, Rotkohl usw.) in Bioland-Qualität aus eigenem Anbau an.

Jetzt dazugekommen ist ein tolles „neues“, nein eigentlich ein „altes“ Produkt - **Palmkohl**. Es ist eine Varietät des Gemüsekohls aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Man kennt ihn auch unter den Namen *Italienischer Kohl*, *Toskanischer Kohl*, Schwarzkohl.

Palmkohl gilt als Ursprung vieler anderer Kohllarten wie Kopfkohl, Rosenkohl, Grünkohl ...

Er wurde schon zur Zeit der Römer angebaut und verwendet. Traditionell wird Palmkohl noch viel in Norditalien, und dort besonders in der Toscana angebaut.

Er ist Geschmack milder als Grünkohl, deutlich süßer und leicht nussig. Er eignet sich auch ausgezeichnet für toskanische Wintereintöpfe. Eine bekannte Verwendung des Palmkohls ist die portugiesische *Kohl Suppe caldo verde*. Palmkohl kann sehr gut für späteren Gebrauch blanchiert und danach tiefgefroren aufbewahrt werden.

Das intensive Grün zeugt von einem hohen Chlorophyllwert. Da Palmkohl über jede Menge Mineral- und Ballaststoffe, Calcium, Carotin und Beta Carotin, B Vitamine und vor allem über ausreichend Vitamin C verfügt, zählt er mittlerweile zu den absoluten Superfoods.

Darüber kann man/sollte man diskutieren: **Flower Sprouts**. Noch gibt es kein deutsches Wort für diese neuartige Kreuzung zwischen Rosenkohl und Grünkohl – doch Flower Sprouts sind mittlerweile ein echter Hit im Gemüseladen, für viele bereits das ultimative Wintergemüse.

Flower Sprouts sind eine Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl und soll sogar Kinder und „Kohlhasser“ durch milden, nussigen Geschmack überzeugen. Diese neue Kohlkreation wurde vom britischen Saatgutahaus „*Tozer Seeds*“ gezüchtet. Bis die ersten Flower Sprouts in den Regalen lagen, vergingen ganze 15 Jahre. Jetzt kann man probieren!

Zubereitung: Die Röschen kurz unterm Wasserhahn abbrausen, trocken schütteln und dann entweder dünsten, braten oder kochen. Flower Sprouts sind eine tolle Gemüse-Beilage. Aber sie lassen sich auch genial in Wintersalaten verarbeiten oder in einem Gemüseauflauf einsetzen.

Und hier kann man diese tollen Gemüse in Bioland-Qualität erhalten:

**Klosterberghof** - Franz Sales Werkstätten GmbH

Weg am Berge 39

45279 Essen-Steele (Horst)

Tel (0201) 533545

[erntefrisch@franz-sales-haus.de](mailto:erntefrisch@franz-sales-haus.de)

<https://www.franz-sales-haus.de/arbeit/werkstaetten/bioland-bauernhof-klosterberghof/>

### Öffnungszeiten Hofladen:

**Mo + Mi:** 9:30 -12:00 Uhr / 14:00 -18:30 Uhr

**Fr:** 9:30 -18:30 Uhr

**Sa:** 9:30 -13:30 Uhr

Manfred Weniger, Slow Food Essen Netzwerk „Gute Lebensmittel im Revier“