



## Tipp Oktober 2015- Heilmittel Kohl

Kohl gilt als uraltes Heilmittel bei jeglichen Verdauungsstörungen. Das Gemüse stärkt außerdem das Immunsystem, da es viele Antioxidantien enthält. Und dann wäre da noch die magische Kohlsuppe, mit der viele Abnehmwillige zu Hochzeiten dieser „Diät“ mehrere Tage gegen ihr Gewicht ankochten. Die Kohlsorten sättigen! Das weiß besonders die Nachkriegsgeneration, welche durch ihre Hungerzeiten meist noch immer eine Abneigung gegen Kohl hegt. Doch Kohl ist zu wertvoll, um ihn zu meiden!

### Vielfalt Kohl

Kohl gehört zur Familie der Kreuzblütler und kommt in unzähligen Formen, Farben und Größen daher.

**reich an:** Milchsäure, Vitaminen A, B, C, K, E, Kalium, Schwefel und Kupfer, Antioxidantien

**Sorten:** in 3000 Jahren Anbauzeit haben sich viel Sorten aus Wildkohl, durch Kreuzung und Zucht entwickelt: Weiß-, Rot-, Grün-, Spitzkohl, Wirsing und Chinakohl, aber auch Brokkoli, Rosenkohl u.v.a.

**Erntezeit:** je nach Sorte ab Frühsommer, spätestens vor dem ersten Frost, dann als Lagergemüse erhältlich

**Wirkung/ innere Anwendung:** entzündungshemmend, harntreibend, Kohlsaft hilft hervorragend bei Magengeschwüren, bei Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Husten und Heiserkeit, der Schwefelanteil im Kohl hilft bei Rheuma und Arthritis

### Wirkung/ äußere Anwendung:

Kohlsaft kann bei Ekzemen oder Akne helfen, die Blätter wirken als Packung heilend bei Insektenstichen, Wunden, Brüchen, Stauchungen, Verbrennungen und bei innerlichen Entzündung, die durch Rheuma, Arthritis oder Gicht verursacht sind, auch die Augen entspannen hervorragend mit einer Auflage aus Kohlblättern. Für Packungen ein Kohlblatt vorher etwas anbrechen. Dazu mit einem Glas mehrmals kräftig über ein ausgelegtes Kohlblatt reiben, quasi glatt streichen, so dass der Saft austritt.

Also viele Argumente sich vor allem unseren heimischen Kohl in seiner Saisonzeit so oft wie möglich auf den Teller zu bringen!!!

Um die wertvollen Inhaltsstoffe des Kohls zu nutzen, sollte der Kohl möglichst roh verzehrt werden.

In Form von Salat, Saft oder Sauerkraut zum Beispiel.

So wirkt Kohl positiv auf unser Immunsystem, wirkt wohltuend, reinigend und heilend auf die Darmflora.

### Kohl auf Vorrat: SAUERKRAUT- leicht gemacht

In der Saison ist Weißkohl preiswert und wird gern auch in größeren Mengen angeboten.

Greifen sie zu und legen sich einen Vorrat an.

Fermentieren (Sauerkraut ist fermentiertes Gemüse) ist gerade wieder in!

### Die Zutaten sind einfach:

Kohl (auch Rotkohl ist geeignet), Salz, nach Belieben auch andere Gemüsesorten, wie Möhren, Rote Bete, Steckrüben, Sellerie, Zwiebeln, Äpfel- da kann der Fantasie freien Lauf gelassen werden, oder Überschuss aus dem Garten verwertet werden. Als Gewürze kommen auch nach Belieben in Frage: Knoblauch, Ingwer, Dill, Oregano, Majoran, Lorbeer, Kümmel, Wacholder...

Nur Mut, so kann mit der Zeit ein ganz eigenes Familienrezept entstehen!

### Mein Salat-Rezept:

#### Stangensellerie- Sauerkraut- Salat (4 Personen)

**Zutaten:** ¼ Stangensellerie, 500g frisches Sauerkraut, 2 EL Sesamöl, ½ Zitrone frisch gepresst, 2 EL schwarzer Sesam

Stangensellerie waschen, in dünne Scheiben schneiden, frisches Sauerkraut dazugeben. Öl und Zitronensaft unterheben. Schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten (Achtung geht schnell, dabei bleiben bis es „nussig duftet“), dann drüberstreuen. Mit etwas Grün garnieren.





Rezept je nach Gefäß (ideal ist ein Rumtopf beziehungsweise Sauerkrauttopf, da diese über eine Wasserrinne unter dem Deckel verfügen), aber auch ein Einweckglas mit Deckel eignet sich.

**Grundrezept:**

- 1 Kohlkopf= pro 1 Liter- Gefäß  
(ist das Gefäß größer entsprechend berechnen)
- 12 g Salz
- 6 Wacholderbeeren
- 1 TL Kümmel (macht bekömmlich,  
aber wer Kümmel nicht mag- es geht auch ohne)  
gern auch noch 1 Möhre

ich gebe gern noch 1 kleine Hand voll gehackte Wildkräuter (Brennessel mit Samen, etwas Gundelrebe, wenig Spitzwegerich) hinzu  
eine große Schüssel, ein scharfes Messer oder ein guter Gemüsehobel

Zuerst Kohl vorsichtig abspülen und beschädigte Blätter entfernen. Dann 2-3 äußere einwandfreie Kohlblätter abtrennen und beiseite legen. Nun den Kohl vierteln. Viertel lassen sich leichter mit dem Messer oder Hobel in feine Streifen schneiden. Dabei den Strunk übrig lassen und unbedingt auf die Finger achten! Die Kohlstreifen (eventuell noch andere Gemüsestreifen- siehe oben) in die Schüssel geben. Es muss unbedingt genügend Platz darin sein, denn nun das Salz, die gemörserten/ zerstoßenen Gewürze und klein gehackten Kräuter hinzugeben und alles kräftig mit den Händen kneten. Die Gewürze müssen so fest einmassiert werden, dass der Kohlsaft beginnt auszutreten. Das Ganze eine viertel Stunde ziehen lassen und dann noch mal durchkneten, bis der Kohl wässrig und weich geworden ist. Nun das Kraut nach und nach in das Glas oder den Keramiktopf geben, dabei immer wieder fest andrücken, sodass der Kohl eng geschichtet und vollständig mit Saft bedeckt ist. Ist das nämlich nicht der Fall, verdirbt das Ganze, es bildet sich Schimmel. Sollte nicht genügend Saft vorhanden sein, kann man 12g Salz in 250 ml Wasser auflösen und davon bitte nur so viel hinzugießen bis der Kohl bedeckt ist. Zum Abschluss die ganzen Blätter darauf geben und ebenfalls unter den Saft drücken. Am Besten nun ein Gewicht darauf geben. Ich habe dazu einen großen sauberen Kieselstein, aber auch ein mit Wasser gefülltes Glas ist zum Beschweren geeignet. Es geht nur darum, den Kohl komplett unter dem Saft zu halten und durch das Pressen den Fermentiervorgang zu fördern. Das Ganze mit einem Tuch abdecken. Hier ist der Sauerkrauttopf von Vorteil, da hier der Deckel geschlossen und die Rinne mit Wasser gefüllt wird und der Ansatz somit luftdicht verschlossen, Bläschen aber dennoch entweichen können. Die ersten Tage steigen auf jeden Fall Bläschen auf. Es ist nötig die ersten 4 Tage gelegentlich das Gewicht weiter nach unten zu drücken und den Geschmack zu prüfen, um eventuell noch etwas nachzuwürzen. Manchmal bildet sich am Anfang etwas Schleim auf der Oberfläche, den kann man einfach abschöpfen. Mindestens 2 bis zu 4 Wochen bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Entspricht das Kraut nach dieser Zeit dem Geschmack können die oberen Blätter entnommen und das Kraut mit Saft in saubere Schraubgläser mit Deckel umgefüllt werden. Kühl gelagert hält es sich so mehrere Wochen. Am Wertvollsten roh als Salat verzehren!

**Buchtipps:** Kohl: Rezepte mit dem Evergreen - von Hildegard Möller (Autor)/  
Verlag: Franckh Kosmos Verlag; 1. Auflage (6. August 2015)

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte Löwenzahn Verlag;  
1. Auflage (3. September 2015)



UGF Karla Bunjes  
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin,  
Fastenleiterin & Nordic Waking Trainerin

Kontakt:  
Röthenhübelweg 3  
09623 Frauenstein OT Nassau  
Tel.: 037327- 83 7 82  
Fax: 037327- 83 7 83  
Email: karlabunjes@t-online.de  
www.karlabunjes.de