



★ ★ ★ ★ ★
**DIE BESTEN
 LEBENSMITTEL
 DER REGION**



präsentiert von

DRANSMANN
KÜCHENWELT
 www.dransmann.com



Welches Gemüse ist niedersächsische KULTURPflanze?

Ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet und seit 400 v. Chr. bekannt, hat eine der ältesten Kulturpflanzen so manche Region erobert und zählt auch in Norddeutschland zum kulinarischen Brauchtum mit Kultstatus: Der Grünkohl – auch bekannt als Braunkohl, Krauskohl, Winterkohl oder „Oldenburger Palme“.

Niedersachsen sorgt mit einem Ertrag von 7534 t (Stand 2016) auf einer Anbaufläche von 456 ha jedes Jahr für ein Drittel der deutschen Ernte. Auch im Landkreis Osnabrück bedienen gleich mehrere Gemüsebauern die Wochenmärkte, um der großen Nachfrage von Privat- und Geschäftskunden nachzukommen. Denn der Verzehr der norddeutschen Spezialität mit Kollegen, Familie oder im Verein ist Tradition und fester Bestandteil der regionalen Restaurant-Speisepläne. Klassisch zubereitet wird das beliebte Gemüse im Osnabrücker Land mit Bratkartoffeln, Kasseler und Kohlwurst. Seit 1952 richtet der Verkehrsverein Osnabrück Stadt und Land (VVO) die Männer-Mahlzeit mit politischem Beigeschmack aus, bei der ein offizieller Kohlkönig gekrönt wird. 2016 wurde eine Rekordteilnehmerzahl von 1.300 Grün-

kohl-Genießern verzeichnet.

In der Kohltourhauptstadt Oldenburg geht die Gemüse-Liebe sogar so weit, dass Kohlfahrten – winterliche Spaziergänge – mit regionalen Spielen wie Boßeln verbunden werden. In der Grünkohlakademie widmet man sich zudem dem Erhalt des kulturellen und kulinarischen Erbes.

In den USA und Australien wird die Nährstoffbombe als Superfood gehandelt: Eine Portion Grünkohl deckt den Tagesbedarf an Vitamin C, enthält so viel Kalzium wie zwei Gläser Milch und der Vitamin A Gehalt liegt höher als bei einer vergleichbaren Menge Möhren. So finden auch in unserer Heimat vermehrt kreative Zubereitungsvarianten wie Smoothies, Salate, Pesto und Gemüsechips zahlreiche Fans.

| *Sina-Christin Wilk*

Einkaufsliste

- 150 g Crème fraîche
- Geriebene Schale: ½ Zitrone
- 1 TL Chiliflocken
- Salz
- 1 Pck. Flammkuchenteig
- 125 g Bacon
- 200 g Grünkohlblätter
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan

Zubereitung „Flammkuchen mit Grünkohl“

- 1) Backofen vorheizen: E-Herd 220 °C/Umluft: 200 °C.
- 2) Crème fraîche, Zitronenschale, Chili verrühren und mit Salz abschmecken. Teig auf einem Backblech entrollen, darauf die Crème-fräiche-Mischung verstreichen und mit Bacon belegen. Im unteren Drittel backen.
- 2) Grünkohl putzen, waschen und in Stücke zupfen. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und trocken tupfen. Grünkohl mit Öl und etwas Salz mischen. Nach ca. 10 Min. Backzeit auf dem Flammkuchen verteilen.
- 3) Nach weiteren 10 Min. aus dem Ofen nehmen und mit Parmesan bestreuen.

Wir wünschen Guten Appetit!

