



Das Kohlinarische Kochbuch

Antje Braga, Claudia Tute & Slinga Illustration

Kein anderes Gemüse verbinden wir so stark mit verstaubter, langweiliger Traditionsküche wie ihn: den Kohlkopf. Dabei besteht seine Familie aus den vielseitigsten Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Sei es der frische Pak Choti, der scharfe Kohlrabi, der unendliche Romanesco oder der süße Blumenkohl. Wir haben es seinem größten Fan, dem Kohlweißling, gleich getan und uns die Sache einmal aus der Nähe angesehen: Welche Sorten gibt es? Wie und wo wächst er? Was tut Kohl für unsere Gesundheit? Wie funktioniert das nochmal mit der Fermentation? Und natürlich haben wir genau die Rezepte und Küchentricks gesammelt, mit denen man die Besonderheiten jedes Kopfes am besten hervorheben kann.

33 vegetarische und vegane Gerichte und alles Wissenswerte zum Thema Kohl, Blatt für Blatt in Szene gesetzt und liebevoll illustriert.

128 Seiten, 17x24cm, Softcover mit Klappen
EUR 24,50 - ISBN 978-3-9823234-5-9

Wildkohlsalat mit Zucchini nudeln

vegetarisch – 20 Min.

Salat

- 100g Wildkohlblätter
- 2 Zucchini (ca. 200g)
- 2 Paprika (je 1 rot)
- 40g Hasenohrkerne
- 1 EL heller Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 Mozzarella
- 1 EL Orangensaft
- Pfeffer + Salz

Aus den Wildkohlblättern die Strünke entfernen und die Blätter mit Öl, Balsamicoessig und Salz vermengen.

Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden.

Hasenohre halbieren, in einer Pfanne ohne Fett anbraten und abkühlen lassen.

Die Paprika in Spalten schneiden, den Mozzarella klein zupfen.

Alles mit den Wildkohlblättern vermengen, so dass sich die Marinade überall verteilt.

Mit etwas Orangensaft und Pfeffer abschmecken.

Statt Halkoumi kann natürlich auch ein veganes oder jede andere Art Grillkäse verwendet werden.



Kohl ist gut für's Herz

Australische Forscher*innen fanden in einer Studie von 2016 heraus, dass der regelmäßige Verzehr von Kohl das Risiko für Herzkrankungen verringern kann. Das liegt vor allem an seinem Gehalt an B-Vitaminen, Kalium und Antioxidantien, die sich positiv auf die Stabilität unserer Blutgefäßwände auswirken.

Na, hat auch das nicht auch überzeugt, den ein oder anderen Kohl wieder öfter auf den Tisch zu bringen? Wir sind auf jeden Fall große Fans geworden und sind von überzeugt, dass Kohl definitiv jeden Speisetisch bereichern kann.

Kohl ist bunt! Grün, violett, weiß, rot – und gerade in den flecken Wintermonaten kann man mehr Farbe auf dem Tisch gut gebrauchen.

Kohl enthält viele gesunde Inhaltsstoffe.

Kohl ist ein regionales Gemüse und nicht nur in den Wintermonaten reichlich verfügbar.

Kohl ist günstig und in Kombination mit seinen regionalen Pluspunkten einfach unschlagbar.

Kohl ist vielseitig. Nicht nur in seiner Art, vielfältig, sondern auch in den Zubereitungsformen.

Kohl macht aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes schnell und lange sat.

Also: Ab zum nächsten Wochenmarkt, Bauernhof oder Supermarkt um die Ecke und loslegen! Falls ihr einen Balkon oder sogar Garten habt, gibt es sogar noch eine Möglichkeit:

Jetzt erhältlich auf www.slingashop.de - Anfragen an kontakt@slingaillu.de



Slinga & Zeder Books

ISBN 978-3-9823234-5-9
www.slingashop.de
www.slingaundzeder.de

Slinga - Antje Braga - Claudia Tute

das

KOHL

INARISCHE

KOCHBUCH

veggie
&
vegan

SLINGA&LEDER

