

Multitalente aus der Region

Kreative Rezepte rund um das Superfood Kohl



Es wird heiß in den Küchen!

Denn die Winter-Liebliche vom Feld sind zurück und der Kohldampf wird mit Grün- und Rotkohl gestillt – und das in zahlreichen Varianten und mit viel Farbe auf dem Teller. Neben beliebten Kombinationen mit Gänsekeule und Co. sorgen die beiden Klassiker im Nu auch für ganz neue und kreative Gaumenspektakel.

Der lila Liebling und der galante Grünling aus dem westfälisches Münsterland machen sich in frischester Manier auf den Weg in die Küchen der Nation. Im Münsterland werden die coolen iglo Kohlköpfe direkt nach der Ernte in den Kälteschlaf geschickt, um knack-frisch-leuchtend und voller wichtiger Nährstoffe wieder geweckt zu werden. Winterschlaf? Nein, danke!

Schon gewusst?

Die beiden Kohl-Geschwister sind köstlich und überzeugen mit ganz viel Power. Dadurch ist Kohl, besonders im Winter, ein echtes Superfood.

Vitamin C Bombe
(schon 200 g decken den Tagesbedarf)

Alkalische Äcker = bläulicher Kohl, saure Böden = rötlicher Kohl

Im Münsterland wird der Paradiesvogel auf rund 40 ha angebaut

Voller Mineralstoffe:

Calcium, Kalium, Eisen, Ballaststoffe

Kohl stammt vom lateinischen Wort „caluus“, bedeutet Stängel oder Strunk

Grüne Power:
Vollgepackt mit Vitamin C, E und K sowie Antioxidantien

Im westfälischen Münsterland gedeiht er auf rund 60 ha

Kalorienarm:
Rund 100 g haben nur 37 Kalorien

Liebster Nachfahr:
Grünkohl stammt vom Urkohl ab, den schon die Römer liebten

Kohl kann auch kreativ!



Rotkohlpizza

mit Ziegenfrischkäse und Datteln

Linguine mit

Grünkohl-Pesto und Garnelen



Lauwarmer

Buchweizen-Rotkohl-Salat

Cannelloni mit

Grünkohl, Mozzarella und Tomatensoße



iglo Apfel-Rotkohl

450 g Packung

UVP: 1,75 Euro



iglo Grünkohl

600 g Packung

UVP: 1,69 Euro

Download Pressematerial

Pressekontakt:

Stefanie Schurmann
segmenta communications GmbH
Tel.: 040 / 44 11 30-49
E-Mail: schurmann@segmenta.de

Anna-Lena Schildt
iglo Deutschland
Tel.: 040 / 18 02 49-455
E-Mail: anna-lena.schildt@iglo.com