

## DER KOHL

Kohl bildet eine Gattung der Familie der Kreuzblütler, dazu gehören: Weiß-, China-, Rot-, Grün-, Blumen- und Rosenkohl, Brokkoli). Bereits in der Antike war Kohl als Allheilmittel bekannt, und die Volksmedizin setzte schon lange Kohl gegen verschiedene Krankheiten ein.

Blumenkohl enthält die Vitamine C, B1, B6, K; Folsäure, Pantothersäure und Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Jod und Zink).

Blumenkohl ist äußerst empfehlenswert!

Gesund sind im Übrigen alle Farben des Blumenkohls, er muß nicht immer weiß sein.

Lila-violetter Blumenkohl beispielsweise besitzt fast genau so viel vom Anthocyan wie Blaubeeren.



...und hier erhalten Sie ein Rezept, dass z.B. sehr gut Mayonese ersetzt und auch zu Gemüse und aufs Brot lecker schmeckt.

## BLUMENKOHLMAYO *vegan*

- 3 Tassen Blumenkohlröschen
- 80 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone (davon der Schalenabrieb und 1 EL Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Salz

Blumenkohlröschen in einem Topf mit etwas Wasser köcheln, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Das Kochwasser nicht wegschütten.

Die Blumenkohlröschen, das Olivenöl, den Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft, die Knoblauchzehe und den Senf in einen Mixer geben, gut durchmischen und anschließend abschmecken. Wenn nötig, etwas vom Kochwasser dazugeben. Und schon ist die vegane Mayo fertig!

Die Blumenkohlblätter nicht wegwerfen, sondern putzen, in Scheiben schneiden und gewürzt in Öl/Butter anbraten oder im Ofen backen.

Guten Appetit!