

# Winterheld im Januar: Chinakohl



Iss Dich fit!



**„Ich bin gut für deinen Bauch!“**

Meine Ballaststoffe sorgen dafür, dass dein Bauch glücklich ist und alles gut verdauen kann.

**„Ich beschütze dich vor Erkältungen!“**

In mir steckt ganz viel Vitamin C. Das hilft deinem Körper, stark zu bleiben – besonders im Winter.

**„Ich helfe dir beim Wachsen!“**

Ich habe Folsäure in mir. Die unterstützt deinen Körper dabei, groß und kräftig zu werden.



**„Ich gebe dir Energie!“**

Mein Kalium hilft deinem Herzen, deinen Muskeln und deinen Nerven – damit du rennen, spielen und lachen kannst.



## Warum habe ich jetzt Saison?

Im Winter gibt es nur wenige frische Gemüsesorten. Ich bin perfekt für diese Zeit, weil ich:

- Kälte gut vertrage
- lange frisch bleibe
- euch im Winter mit Vitaminen versorge

Darum ist der Januar mein großer Auftritt!



## Wo wachse ich?

Ich wachse auf Feldern –

- auch hier in Deutschland. Ich mag es kühl und fühle
- mich im Herbst und Winter besonders wohl.



## Warum heiße ich „Chinakohl“?

- Meine Ur-Ur-Großeltern kommen aus China.
- Dort werde ich schon seit über 1.000 Jahren angebaut.
- In China bin ich so wichtig wie bei euch die Kartoffel.
- Ich bin ein echter Weltenbummler und wachse heute überall auf der Welt.
- Ich sehe aus wie ein Salat, bin aber eigentlich ein Kohl.
- Manche nennen mich auch Pekingkohl.

### Idee & Text:

Bildung Zur Gesundheit eG,  
Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management

Bilder generiert mit KI



## Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).



Iss Dich fit!



## Regenbogen-Nudeln mit Chinakohl

Zutaten (für 4 Kinderportionen)

- 200 g Nudeln (Penne oder Spiralen)
- 2 Hände voll Chinakohl
- 1 kleine Karotte
- 1/2 Paprika
- 100 ml Sahne oder Kochsahne
- 50 g geriebener Käse (mild, z.B. Gouda)
- 1 TL Rapsöl
- etwas Salz (wenig!)

## Zubereitung

### 1. Nudeln kochen

- Nudeln nach Packungsanweisung garen (ca. 10-15 Minuten).

### 2. Gemüse vorbereiten

- Paprika in kleine Würfel schneiden,
- Chinakohl fein hobeln und
- Karotte raspeln.

### 3. Gemüse anbraten

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Karotte kurz anbraten.
- Chinakohl dazugeben (er wird schnell weich).

### 4. Soße zubereiten

- Sahne zum Gemüse geben und bei Bedarf mit Gewürzen abschmecken.

### 5. Gericht fertigstellen

- Nudeln unterheben und
- Käse drüberstreuen und schmelzen lassen.

### 6. Anrichten

- Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.

**Tipp: Du kannst das Gericht auch in Muffinförmchen füllen und im Ofen backen!**

**Bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.**

**Warum das gesund ist: macht stark, gibt Energie, ist gut für den Bauch, macht lange satt**

Rezept: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft  
  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).