

Winterheld im Januar: Chinakohl

„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.



Warum habe ich jetzt Saison?

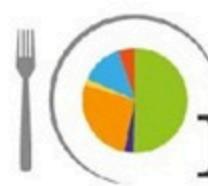
Im Winter gibt es nur wenige frische Gemüsesorten. Ich bin perfekt für diese Zeit, weil ich:

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

Darum ist der Januar mein großer Auftritt!



Bilder generiert mit KI



Iss Dich fit!

„Ich bin gut für deinen Bauch!“

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



„Ich gebe dir Energie!“

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



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.



Wo wachse ich?

Ich wachse auf Feldern –

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

Idee & Text:

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

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 Muffinformchen 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:



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 (BMLH).