



LECKERES AUS DER NATUR

MEERKOHLE À LA SPARGEL



ESSBARE WILDPFLANZEN VLOG
GERICHTE MIT GESCHICHTE & REZEPTE



Gerichte mit Geschichte

ODER 'TRADITIONELLE
REGIONALE KÜCHE'

Von Detlev Henschel
www.1life4outdoor.com

Rezept

Meerkohl à la Spargel:

Als altes Regionalrezept werden in England immer noch die späteren Triebe des Meerkohls als Spargelersatz bis zum heutigen Tag gegessen. Der Stiel wird in mundgerechte Stücke geschnitten und dann 10 Minuten lang in Meerwasser gekocht. Der Geschmack ist süß und Brokkoli ähnlich.

Dies Gericht wurde auch im königlichen Pavillon in Brighton mit Béchamel oder geschmolzener Butter, Salz und Pfeffer serviert.

Prinzregent George IV des Vereinigten Königreichs (1762-1830) nutzte ihn als Rückzugsgebiet am Meer.



General

Aufgrund der jüngsten Antworten möchte ich gleich zu Beginn klarstellen, dass diese Seite nicht vegan ist. Es handelt sich um sehr alte regionale, ursprüngliche Rezepte, bei denen die Menschen hungrig waren. Massentierhaltung und Naturschutz spielten nach wie vor keine Rolle. Die Menschen waren weder hip noch schick, sie hatten Kohldampf! Hätten sie sich vegan ernährt, dann wäre ihnen der Vitamin B12-Mangel nicht bekommen, weil ein Arzt mit der wiederholten Vitaminspritze nicht vorhanden war, oder ein Mangel an Kreatin hätte ihr Gehirn "matschig" gemacht (IQ-Degeneration=Verblödung), was man heute schon vermehrt täglich beobachten kann!

Und selbstverständlich muss sich jeder vor dem Sammeln einer Pflanze über die spezifische Bestimmung des Landes / Gebietes informieren.

Jedenfalls sind im Zuge des Rückgangs von Qualitätsgemüse etc. selbst gepflückten Wildpflanzen, Wildnahrungsmitteln für den täglichen Salat oder sogar als Delikatessen aus der Natur unter Naturliebhabern, Wanderern, Feinschmeckern, Slow Food, Essen für Grunts und Outdoor-Fanatiker beliebt geworden, ganz zu schweigen von ambitionierten Hobbyköchen, die in der Bequemlichkeit ihrer eigenen Küche auch nach alten Rezepten oder ursprünglich regionalen Rezepten suchen. Ich selbst bin Überlebensspezialist auf langjährigen Expeditionen und Wissenschaftler und überlebte mit dieser Ernährung und einer Expedition zum Polarkreis etwa 90 Tage.

(Allein auf der Ostsee 2500 km im Kajak zum Polarkreis)

Nährstoffe

MEERKOHLE

02

Nährwert der frischen Jungpflanze

Nährwert pro 100 g (3.5 oz)
Energie ca. 19 kcal (80 kJ)

Kohlenhydrate

Zucker	2 g
Ballaststoffe	3 g

Fett

Gesättigte	keine Daten
Einfach ungesättigte	keine Daten
Mehrfach ungesättigte	keine Daten

Eiweiß	2.1 g
--------	-------

| von verschiedenen Quellen



Nährstoffe

MEERKOHLE

Menge Vitamine

Vitamin A (pro A) 100 µg (roh)	
Thiamine (B1)	0.27 mg
Riboflavin (B2)	keine Daten
Niacin (B3)	0 mg
Vitamin B6	keine Daten
Folate (B9)	0 µg
Vitamin C	100 mg
Vitamin E	keine Daten

Menge der Mineralien

Calcium	keine Daten
Eisen	keine Daten
Magnesium	keine Daten
Phosphor	keine Daten
Kalium	0,430 g
Sodium	keine Daten
Zink	keine Daten

Einheiten

µg = micrograms • mg = milligrams

IU = International units • kcal =

kilocalories • kJ = kilo Joule

| von verschiedenen Quellen

