



Gertrud Graf

Der Weißkohl

Der Weißkohl und seine "Verwandten": Rotkohl, Grünkohl, Wirsing, Kohlrabi

Trotz zunehmender Gemüsevielfalt hat Kohl nie an Bedeutung verloren. Das Gegenteil ist eingetreten: Die derzeitige Besinnung auf Traditionelles rückt ihn wieder ins verdiente Licht. Der Weißkohl gehört zu der botanischen Familie der Kreuzblütler - bot. Cruciferae - wie auch seine „Verwandten“: Rotkohl, Wirsing, Kohlrabi, Blumenkohl, Chinakohl, Kohlrübe u.v.a. Auf alle Fälle zählt Kohl zu den ältesten Kulturpflanzen. Seine äußerlichen Erscheinungsformen sind so verschiedenartig, dass ihre gemeinsame Abstammung kaum zu erkennen ist.

Der Saatkohl, ein Wildkohl, ist vermutlich der „Urvater“ unseres Weißkohls. Dieser wuchs und wächst noch an der Mittelmeer- und an der europäischen Atlantikküste. Weißkohl liebt Gebiete mit hoher Niederschlagsmenge. Deutschland gehört zu den größten Erzeugerländern mit Schwerpunkten in Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Baden-Württemberg, Niederrhein, Franken und Niederbayern, wo der Gäuboden ein Hauptanbaugebiet ist.

Früher nannte man den Weißkohl ganz einfach Kraut. Im ersten Jahr bildet er aus der Knospe einen fest ge-

schlossenen Kopf, der botanisch nichts weiter ist als ein gestauchter Spross. Er wird gebildet von glatten, mehr oder weniger glänzenden, mit einer Wachsschicht überzogenen Blättern. Im zweiten Jahr, nach der winterlichen Kälteeinwirkung, würde sich die Blüte bilden.

Mit etwa 350.000 Tonnen Jahresernte ist Weißkohl in Deutschland die Kohlsorte Nummer Eins. 90 Prozent des Bedarfs wird durch heimischen Anbau gedeckt. Für Weißkohl sprechen nicht nur der günstige Preis und der wertvolle Inhalt, sondern auch die Tatsache, dass dieses Gemüse das ganze Jahr über am Markt zu kaufen ist. Es gibt dort bei uns Frühweißkohl, mittelfrühen Weißkohl, Herbst- und Winterweißkohl im Angebot.

Die Lagerung bereitet wenig Probleme: Frühkohl hält sich bei 0 - 1° C und hoher Luftfeuchtigkeit bis zu 4 Wochen, Herbst- und Wintersorten bis zu 6 Monaten. Letztere können in Mieten, frostfreien Scheunen, Kellern, und in Kühlräumen gelagert werden. Ein angeschnittener Kopf hält sich, wenn die Schnittfläche abgedeckt ist, einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Wird Kohl im Garten angepflanzt, stellt er einige Ansprüche: er benötigt schweren, wasser- und nährstoffreichen Boden und viel Licht. Gut ist es, wenn bereits im Herbst Stallmist in

den Boden eingearbeitet wurde. Magere und sandige Böden brauchen im Frühjahr unbedingt Kompost. Gepflanzt wird ins Freiland nach den Eiseiligen im Abstand 50 mal 50 cm und wichtig ist regelmäßiges Hacken und Gießen. Frühe Sorten können ab März unter Folie gepflanzt werden, diese eignen sich jedoch nicht für lange Lagerung. Die Ernte der Herbst- und Wintersorten erstreckt sich von Ende September bis in den November hinein.

Als Vorfrucht von Kohl eignen sich Bohnen oder Erbsen. Empfehlenswert ist eine Mischkultur mit Kräutern, da Borretsch, Schnittsellerie und Dill den Kohlweißling abwehren. Ungünstige Beetnachbarn sind Radieschen, Rettich und Zwiebeln, ebenfalls ungünstig wirkt sich eine vorangegangene Gründüngung mit Senf aus.

Zu den gefürchteten „Kohlkrankheiten“ gehört die Kohlhernie. Sie ist ein Pilz, der durch den Boden in die Wurzeln eindringt, sie verdickt und faulen läßt, die Pflanze verkümmert. Diese Pilzsporen bleiben jahrelang aktiv und können so immer wieder zu Infektionen führen. Vorbeugung und Gegenmaßnahmen: Auf Fruchtwechsel achten und die verschiedenen Kohlsorten keinesfalls hintereinander aufs selbe Beet pflanzen.

Rezepte

Ob Suppe, Salat oder Hauptmahlzeit - mit Kohl wird jeder Speiseplan bereichert.

Krautsuppe

50 g Speck, 1 Zwiebel, eine Schüssel voll feingeschnittenes Weißkraut (ca. 1 l), 1 gelbe Rübe, 1 mittlere Kartoffel, 1¼ l Gemüsebrühe, Schnittlauch.

Gewürfelten Speck auslassen, gewürfelte Zwiebel zugeben, etwas andünsten lassen; dann geschnittenes Weißkraut, die in Würfel geschnittene Möhre und Kartoffel zugeben, Brühe aufgießen, nach Bedarf würzen, garkochen, abschmecken und mit Schnittlauch servieren.

Garzeit ca. 20 - 30 Min., im Schnellkochtopf ca. 10 Min.

Weißkrautsalat, roh

½ kg junges Weißkraut, 1 TL Salz, 1 Zwiebel, 3 EL Öl oder ca. 40 g geräucherter Speck, 3 EL Essig, 2 TL Zucker, Kümmel.

Weißkraut fein schneiden, mit etwas Salz lagenweise in Schüssel stampfen, bis es etwas glasig wird, etwa 1 Std. durchziehen lassen, Marinade zugeben, nach Belieben Kümmel und Zwiebel, Öl oder angebratenen Speck zugeben und nochmals kurz durchziehen lassen.

Dieser Salat schmeckt auch noch am nächsten Tag gut.

Krautwickel

1 Krautkopf, Salzwasser zum Kochen;

Zur Fülle: 250 g Hackfleisch, 1 alte Semmel, Wasser zum Einweichen, 1 Ei, 1 feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 - 2 EL Petersilie, 3 EL geschnittenes, gekochtes Kraut;

Zum Dünsten: 40g Fett oder Rapsöl, ½ l Brühe;

Zur Soße: 1 TL Stärkemehl, etwas Rahm, etwas Tomatenmark.

Krautblätter vorsichtig ablösen, waschen, starke Rippen etwas flachschneiden, in Salzwasser halb weichkochen oder: ganzen Krautkopf im Salzwasser kurz bissfest garen.

Fleischteig herstellen, gut abschmecken, gekochte, feingeschnittene Krautreste unterheben; Fleischmasse auf die vorbereiteten Blätter streichen, Ränder einschlagen, Blätter aufrollen, Krautwickel in heißem Fett auf allen Seiten anbräunen, Flüssigkeit seitlich zugeießen, in geschlossenem Topf ca. 30 Min fertiggaren. Krautwickel vorsichtig herausnehmen, Soße abschmecken, binden, aufkochen lassen, Krautwickel in Soße servieren.

Als Beilage eignen sich Kartoffelbrei, Petersilienkartoffeln und Salat.

Und da wir in der böhmischen Nachbarschaft leben, eins von meinen Lieblingsrezepten:

Böhmischer Krautstrudel (für 4 - 6 Personen)

Teig (reicht für 2 große Strudel): 375 g feines Weizenmehl, Salz, 3 EL Öl, 2 Eier, gut 1/8 l lauwarmes Wasser. Für die Bratreine und zum Bepinseln Öl.

In Mehlgrube von der Mitte aus Öl, Ei und lauwarmes Wasser einrühren, rasch zu weichem und geschmeidigem Teig verarbeiten. Ihn dann rasch aber tüchtig mit der Hand abschlagen, bis er sich vom Brett löst. Teig in 2 Portionen teilen, leicht mit Öl bepinseln, zugedeckt unter heißem Topf ½ Std. ruhen lassen.

Fülle: 1,8 bis 2 kg fein geschnittener

Weißkohl, 2 Zwiebeln, 300 g geräucherter Bauchspeck, 3 EL Öl, 1 gehäuften EL Kümmel, Salz, Pfeffer, 200 g Sauerrahm..

Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln andünsten und den feingeschnittenen Speck darin auslassen. Kohl und 1 EL Kümmel zufügen und das Gemüse knapp gardünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

Eine Portion auf einem leicht bemehlten Tuch ausrollen und über die Handrücken hauchdünn ausziehen, ½ Sauerrahm auf den Teig streichen und ½ Füllung darauf verteilen. Den Strudel aufrollen und in die Reine gleiten lassen. Den 2. Strudel genau so fertigstellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 40 Min backen.

Dazu schmeckt ein kühles, herbes Bier oder ein trockener Weißwein.

Sauerkraut

Weißkohlgerichte stehen allerdings nicht so häufig auf dem Speiseplan wie die Erntemenge vermuten lässt. Der Grund: 75 Prozent werden zu Sauerkraut verarbeitet. Es gilt als das für Deutsche typischste aller Gemüse. Sauerkraut ist durch Milchsäuregärung haltbar gemachter Weißkohl. Diese Art der Konservierung ist eine der ältesten und natürlichsten der



Böhmischer Krautstrudel

Welt. Wahrscheinlich wurde auch sie, wie viele großen Erfindungen, dank eines Zufalls entdeckt. Nach altem Hausfrauenrezept wird das Kraut dazu in dünne Streifen gehobelt, gesalzen (auf 10 kg Kohl 100 g Salz) und so lange gestampft, bis es im eigenen Saft steht. Anschließend deckt man es mit einem passendem Holzbrett ab und schwert es mit einem großen Stein ein.

Ich erinnere mich noch gut: Als Kind und Jugendliche war es zu Hause viele Jahre meine Aufgabe das Kraut im kalten Keller einzutreten. Nach dem anschließendem Fußbad kam wieder Kribbeln und Leben in die fast tauben Füße. Das ist die einfachste Art, Sauerkraut herzustellen - Gewürze können dann beim Kochen zugefügt werden. Man kann beim Einstampfen auch geschnittene Zwiebeln, Kümmel und Wacholderbeeren zufügen.

Nach zwei bis vier Wochen Lagerung in einem kühlen Raum ist das Kraut dank des natürlich einsetzenden chemischen Prozesses der Milchsäuregärung zu einem nährstoff- und vitaminreichem Gemüse geworden. Es hat einen säuerlichen Geschmack, seine Struktur wird fester und knackiger - kurz: es ist ein Genuss.

Sauerkraut hält sich monatelang. Dies machten sich vor Jahrhunderten die Seefahrer zunutze: Nur mit Hilfe des Sauerkrauts konnten sie die Mangelkrankheit Skorbut abwehren. Pro 100 g enthält es 20 mg Vitam C, außerdem die Vitamine A, B1 und B2, Mineralstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Sauerkraut ist also ein enorm gesundes Gemüse. Hinzu kommt der geringe Kaloriengehalt: 26 kcal pro 100 g.

Sebastian Kneipp nannte rohes Sauerkraut „Darmputzer“. Die Milchsäurebakterien schützen nützliche Darmbakterien und hemmen gleichzeitig Krankheitserreger im Darm. Ernährungsphysiologisch ist Sauerkraut, wenn es roh oder richtig zubereitet gegessen wird, außerordentlich wertvoll und stärkt die Abwehrkräfte. Es wirkt entschlackend, entwässernd und entgiftend und regt Verdauung und Stoff-

Der Frühling ist zwar schön,
doch wenn der Herbst nicht
wäre,
wäre zwar das Auge satt,
der Magen aber leer.
(Friedrich von Logau)

wechsel an.

Sauerkraut kann man ganz einfach nur mit Zugabe von etwas Wasser ca. 45 Minuten kochen, mit Gewürzen, z.B. Kümmel, Wacholder, schmackhafter und bekömmlicher machen - oder ihm mit Speck, Äpfeln oder Ananas eine weitere Geschmacksrichtung geben.

Wer auf Sauerkraut mit Blähungen reagiert, sollte ihm Kümmel beigegeben oder anschließend einen Fenchel-Kümmeltee zu trinken. Für viele ist auch ein roher Sauerkrautsalat bekömmlicher als lange gekochtes Sauerkraut.

Sauerkrautsalat

500 g Sauerkraut, 50 g Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, nach Belieben eine Knoblauchzehe.

Das Sauerkraut etwas aufschneiden, die Zwiebel feinhacken, den zerdrückten Knoblauch in heißem Öl einmal aufschäumen lassen, mit dem Kraut vermischen.

Sauerkrautsalat kann man auf viele Arten zubereiten, z.B. Möhren, Äpfel, Sellerie, rote Rüben dazu raffeln. Dann gibt man Essig, Zitronensaft oder sauren Rahm dazu.

Weißkohl - ein Haus- und Arzneimittel

Es ist bekannt, dass Weißkohl ein hervorragendes Haus- und Arzneimittel ist. Apotheker Pahlow hat in seinem Buch „Das große Buch der Heilpflanzen“ geschrieben, dass frischgepresster Weißkohlsaft eine erwiesene heilende Wirkung bei Magen-, Zwölffingerdarm- und Darmgeschwüren hat. Unter fachlicher Anleitung haben Röntgenuntersuchungen ergeben, dass die Heilung von Geschwüren und Entzündungen bei Behandlung mit fri-

schem Kohlsaft schneller verläuft.

Äußerlich werden Kohlblätter bei Entzündungen, Ausschlägen, Verbrennungen und bei Gelenkschmerzen angewendet. Maja Thüler gibt in Ihrem Buch „Umschläge“ genaue Anweisungen für einen Kohlwickel. Frische innere Blätter sollen dazu verwendet werden, die Mittelrippe herausgeschnitten und mit dem Nudelholz kräftig gewalkt, diese dann auf die Wunde oder schmerzende Stelle gelegt und mit einer Mullbinde fixiert werden.

Kohl kam in jeder Epoche auf den Tisch, aber die Rezepte waren wohl kaum je so raffiniert und wohlschmeckend wie heute. Nutzen wir also dieses wohlschmeckende heimische Gemüse, welches so vielseitig und abwechslungsreich zubereitet werden kann.

Der große Geist ist unser Vater, aber die Erde ist unsere Mutter.
Sie nährt uns; was wir der Erde geben, gibt sie uns zurück, und sie schenkt uns auch Pflanzen, die uns heilen.

(Big Thunder,
Nordamerikanischer Indianer,
1900)