

Vielfalt in Herbst und Winter: Kohlgemüse

Kohl hat – anders als viele andere Gemüse – in Deutschland eine lange Tradition. Ursprünglich stammt er aus Kleinasien und verbreitete sich wahrscheinlich schon um 600 v. Chr. nach Europa.

Schon die Römer und Griechen schätzten Kohl als Gemüse und Heilpflanze. Da Kohl widerstandsfähig gegen Kälte ist, hat er sich schnell nach Mittel- und Nordeuropa ausgebreitet und gehörte lange Zeit zu den Hauptgemüsearten in Deutschland. Er stellte eine wichtige Vitaminquelle im gemüsearmen Winter dar.

Haupterzeugerländer sind heute Russland, China, Südkorea, Japan und Polen. In Deutschland wird vor allem Weißkohl, Blumenkohl, Rotkohl, Kohlrabi und Wirsing angebaut.

Aus dem ursprünglich kultivierten Kohl hat sich durch Züchtung und Kreuzung eine Vielfalt an Kohlsorten entwickelt, die sich in Form, Farbe und Geschmack unterscheiden.

Verschiedene Pflanzenteile stellen den essbaren Anteil dar:

- die Blätter bei Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Spitzkohl und Grünkohl
- die Blütenanlagen bei Blumenkohl und Brokkoli
- die Achselknospen bei Rosenkohl
- die verdickte Sprossachse bei Kohlrabi

Wenn die Kohlblätter einen geschlossenen Kopf bilden, spricht man auch von Kopfkohl (z.B. Weißkohl, Rotkohl), wenn sie von der Achse abstehen von Blattkohl (z.B. Grünkohl, Chinakohl).

Allen Kohlsorten enthalten bestimmte Inhaltsstoffe, die sogenannten Glucosinolate oder Senfölglycoside, die für den charakteristischen Geschmack und Geruch beim Kochen verantwortlich sind.

Kohl hat (fast) immer Saison

Kohl gilt als typisches Wintergericht. Die Saison für regionale Kohlsorten beginnt aber bereits im Sommer, so dass Kohlgerichte fast rund um das Jahr auf dem Speiseplan stehen können.

Saisonkalender für Kohlsorten

Monate:	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Blumenkohl						■	■	■	■	■	■	■
Brokkoli						■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl									■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■									■
Kohlrabi						■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■							■	■	■	■
Rotkohl	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Weißkohl	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■

■ = Monate mit Angebot aus regionaler Herkunft

Blumenkohl ist eine besonders leicht verdauliche Kohlsorte und wird deshalb auch in der Krankenkost und für Kleinkinder verwendet. Der Geschmack ist sehr mild. Er bleibt weiß, da die Hüllblätter ihn vor Sonneneinstrahlung schützen. Ein grüner Vertreter ist der **Romanesco**.

Brokkoli wird auch Spargelkohl genannt. Er ist reich an Carotin und daher besonders gesund. Außer der Blüte können auch Stiele und Blätter verwendet werden. Brokkoli wird in der Regel gekocht verzehrt.

Chinakohl zeichnet sich durch besonders zarte Blätter aus. Er hat wenig Eigengeschmack und kann deshalb gut mit anderen Gemüsen kombiniert werden. Chinakohl eignet sich gut zum Rohverzehr, als Alternative zu Blattsalaten.

Grünkohl besitzt besonders derbe Blätter. Er wird gekocht und mit Kartoffeln und deftigen Fleisch- und Wurstsorten zubereitet. Ein typisches Gericht aus Norddeutschland ist „Grünkohl mit Pinkel“ (Pinkel ist eine deftige Grützwurst). Grünkohl gehört zu den nährstoffreichsten Kohlsorten.

Lagerung und Verarbeitung

Beim **Kohlrabi** wird der verdickte Spross gegessen. Junger Kohlrabi ist besonders zart und schmeckt kaum nach Kohl. Er eignet sich gut als Rohkost, wird aber überwiegend gekocht verzehrt.

Rosenkohl ist eine der jüngeren Kohlarten. Er besitzt einen herzhaften Geschmack und passt deshalb gut zu Fleisch- und Wildgerichten. Rosenkohl gehört wie Grünkohl zu den nährstoffreichsten Kohlarten.

Rotkohl ist durchschnittlich kleiner als Weißkohl und bildet sehr feste Köpfe. Die blau-violette Farbe stammt von Anthocyanen, die beispielsweise auch in Trauben und Heidelbeeren enthalten sind. Er kann roh oder gekocht verwendet werden.

Weißkohl gehört zu den wichtigsten Kohlarten. Der runde feste Kopf wird von glatten Blättern gebildet. Eine Variante ist der **Spitzkohl**. Seine Blätter sind weniger fest, der Geschmack ist feiner und er ist leichter verdaulich. Beide werden roh und gekocht gegessen.

Wirsing bildet einen lockeren Kopf. Er ist die einzige Kopfkohlart, der auch ein kräftiger Frost nicht schadet. Vor allem die äußeren (grünen) Blätter sind sehr nährstoffreich. Er wird fast ausschließlich gekocht verwendet.

Sauerkraut

Sauerkraut ist eine alte Konservierungsform für Weißkohl. Es wird vor allem aus großen, im Herbst geernteten Kohlköpfen gewonnen: Auch Spitzkohl wird zur Sauerkrautherstellung verwendet. Sauerkraut entsteht durch milchsäure Vergärung des Kohls. Durch die Säurebildung wird der Kohl haltbar gemacht und der Vitamin-C-Gehalt bleibt weitgehend erhalten. Sauerkraut ist mehrere Monate haltbar.

Besonders gesund ist es, wenn es roh verzehrt wird. Ansonsten sollte es nicht länger als 20 bis 25 min gegart werden. Auf keinen Fall sollte man Sauerkraut vor dem Kochen wässern, denn dadurch geht ein Großteil der Nährstoffe verloren.

Kohl sollte beim Einkauf immer frisch aussehen. Die Blätter sollten unbeschädigt, glänzend, knackig und intensiv gefärbt sein. Kohlköpfe sollten fest und im Vergleich zur Größe schwer sein.

Kohlarten sind unterschiedlich gut lagerfähig. Blumenkohl und Brokkoli sollten möglichst sofort verzehrt werden. Weißkohl, Rotkohl und Wirsing sind dagegen im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar.

Kohlarten mit krauser Blattoberfläche lagern Schmutz und Schadstoffe an. Sie sollten daher gründlich gewaschen werden. Dazu die Blätter entweder als Ganzes abziehen oder den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter dann lösen.

Brokkoli und Blumenkohl sollten vor dem Garen etwa 30 Minuten in kaltes Salzwasser eingelegt werden, um Raupen und Insekten zu entfernen.

Wird Kohl zu lange oder in zu viel Wasser gekocht, verliert er seine Farbe und sein Aroma. Er sollte in wenig Wasser nur so lange gegart werden, dass er noch bissfest ist. Rotkohl bleibt rot, wenn man etwas Essig oder Zitronensaft (Säure) ins Kochwasser gibt.

Frischer Kohl (vor allem Weißkohl, Chinakohl und Rotkohl), geraspelt oder in feine Streifen geschnitten, ergibt einen leckeren Salat.

Er schmeckt auch gefüllt sehr gut (Kohlrouladen, gefüllter Kohlrabi) und ist eine beliebte Zutat in Suppen und Eintopfgerichten.

Kohl lässt sich gut mit Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln kombinieren.

Besonders wertvoll: Glucosinolate

In der Antike galt Kohl in erster Linie als Heilmittel, nicht als Lebensmittel. Das liegt vor allem an den Glucosinolaten, auch Senfölglycoside genannt, die in allen Kohlarten enthalten sind. In zahlreichen Studien zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen einem hohen Verzehr von Kohl und anderen glucosinolathaltigen Gemüsen und einem niedrigen Risiko für Krebserkrankungen. Senfölglycoside scheinen die Krebsentstehung auf mehreren Ebenen zu beeinflussen.

Glucosinolate wirken außerdem antimikrobiell. Sie werden vom Körper jedoch relativ schnell wieder über die Nieren ausgeschieden. Dadurch beschränkt sich die Wirkung im Wesentlichen auf die Förderung der Heilung bei Nieren- und Blasenentzündungen.

Glucosinolate sind hitzeempfindlich und werden beim Kochen ausgeschwemmt. Beim gekochten Kohl liegt der Gehalt daher um 30 bis 60 Prozent niedriger als in Rohware.

In Sauerkraut sind keine Senfölglycoside mehr enthalten.

Gehalt an Glucosinolaten in verschiedenen Kohlarten

Kohlart	Glucosinolat-Gehalt (in 100g)	
	roh	erhitzt
Kohlrabi	109	73
Rosenkohl (gefroren)	91	61
Rotkohl	67	55
Brokkoli	61	37
Brokkoli (gefroren)	51	21
Blumenkohl (gefroren)	41	28

Bestimmte Abbauprodukte der Senfölglycoside können die Bildung eines Kropfes begünstigen. Sie verhindern die Einlagerung von Jod in die Schilddrüse und stören damit die Bildung der Schilddrüsenhormone. Allerdings müsste man über einen längeren Zeitraum täglich 400 Gramm Weißkohl, oder 2 Kilogramm Chinakohl essen, um einen „Kohlkropf“ auszulösen. Die Gefahr ist daher gering. Die Vorteile der Senfölglycoside überwiegen eventuelle unerwünschte Wirkungen.

Leicht und lecker

Kohl ist kalorienarm und reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Daher passt er ideal in die leichte Gemüseküche oder die Diät zum Abnehmen. Alle Kohlarten enthalten viel Vitamin K, Vitamin C und Folsäure. Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl enthalten roh mehr als doppelt so viel Vitamin C als Orangen. Beim Kochen verringert sich die Menge allerdings.

Die äußeren, dunkleren Blätter von Kohl, Wirsing, und anderen Kohlarten sind am nährstoffreichsten.

Nährstoffgehalt in 100 Gramm Kohl

(in Prozent vom Tagesbedarf eines Erwachsenen)

	Calcium	Magnesium	Eisen	Folsäure	Vitamin C	Vitamin K
Broccoli	11%	7%	10%	28%	115%	257%
Blumenkohl	2%	5%	5%	31%	75%	237%
Chinakohl	4%	3%	5%	20%	26%	123%
Grünkohl	21%	9%	15%	47%	105%	1257%
Kohlrabi	7%	12%	7%	18%	64%	11%
Rosenkohl	3%	6%	9%	46%	112%	423%
Rotkohl	4%	5%	4%	9%	50%	38%
Sauerkraut	5%	4%	5%	8%	20%	94%
Weißkohl	5%	6%	4%	8%	45%	123%
Wirsing	5%	3%	7%	23%	49%	keine Daten

Unangenehme „Nebenwirkungen“

Da Kohl viele Ballaststoffe enthält, ist er schwer verdaulich. Ballaststoffe werden im Dickdarm durch Darmbakterien abgebaut. Da dabei Gase entstehen, kann Kohl zu Blähungen führen. Deshalb sollte man ihn mit Kümmel würzen, denn dadurch wird diese Wirkung vermindert.