

# Kleine Kohlkunde

In den Wintermonaten ist frischer Kohl überall auf den Märkten erhältlich. Er ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und dank seiner Sortenvielfalt in der Küche abwechslungsreich einsetzbar.



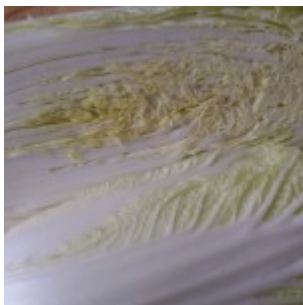
**Blumenkohl**

Blumenkohl ist die zarteste und bekömmlichste Kohlsorte. Vermutlich wurden seine Samen im 16. Jahrhundert von Seefahrern mit nach Italien gebracht. Charakteristisch sind seine festen und dicht stehenden Röschen, die von grünen Blättern und einem kräftigen Strunk umschlossen sind. Frisch ist er von Frühling bis Herbst erhältlich.

**Brokkoli**



Ein Verwandter des Blumenkohls. An seinem breiten Strunk bilden sich kleine grüne Röschen, die bei frischer Ware fest geschlossen sind und keine Verfärbungen zeigen dürfen. Er eignet sich für die schnelle Küche, seine Garzeit beträgt nur 15 Minuten.



## **Chinakohl**

In seiner Heimat verzehrt man ihn bereits seit 1500 Jahren, auf deutschen Äckern ist er ein Neuling und wird erst seit den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts angebaut. Geschätzt wird er wegen seines hohen Vitamin C-Gehalt und der sehr kurzen Garzeit. Chinakohl eignet sich für Gemüsegerichte, Salate, Eintöpfe und Wok-Gerichte.

## **Grünkohl**



Grünkohl ist ein Traditions-Essen in Norddeutschland. Sein gutes Aroma erhält er nach dem ersten Frost, durch den sich der Zuckergehalt in den Blättern erhöht. Klassisch wird er mit viel Schmalz, Gewürzen und geräucherten Mettwürsten genossen.



## **Rotkohl**

Er gehört zu den Delikatessen unter den Kohlsorten. Die kräftigen wachsartigen Blätter sind zu einem festen Kopf umschlossen und abhängig vom pH-Wert des Bodens entweder rötlich, lila oder blau. Sein süßliches Aroma wird gerne durch die Zugabe von Äpfeln, Zimt und Nelken verstärkt. Er ist das

ganze Jahr über erhältlich.

### **Weißkohl**



Er ist die in häufigste angebaute Kohlsorte in Deutschland und gehört mit einem Gewicht von bis zu zwei Kilogramm pro Kopf auch zu den schwersten. Geerntet wird er im Herbst und ist dank seiner guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr über erhältlich. Etwa ein Drittel der Ernte wird zu Sauerkraut verarbeitet.



### **Wirsing**

Ein Verwandter des Weißkohls, der sich aber durch seinen zarten Geschmack und die krausen Blätter unterscheidet. Wie beinahe alle Kohlsorten wird er überwiegend im Herbst und Winter verzehrt und kann vielseitig in der Küche eingesetzt werden.

### **Rosenkohl**



Vom Rosenkohl werden die abgeschnittenen Röschen als Salat verzehrt, gekocht oder gebraten als Gemüse. Die Haupterntezeit

ist im November und Dezember. Wie andere Kohllarten auch, ist Rosenkohl wegen seiner viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sehr gesund, aber nicht jedermanns Sache.

## Mehr zu Anbau und Verarbeitung von Kohl

*Fotos: Bettina Hagen*