



Wintergemüse ist vielfältig und hat für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Foto: Gänselblümchen/pixelio.de

Kohldampf auf Wintergemüse

Neue Serie rückt Klassiker wieder ins Licht und auf den Teller· Anbau, Rezepte, Tipps

Zu jeder Jahreszeit liefern Natur und Garten, was der Mensch braucht. Saisonal und regional ist das Stichwort. Wer sich so ernährt, geht sozusagen zurück zu den Wurzeln. Rüben, Kohl und Knollen haben den Weg auf die Speisekarte wiedergefunden – und werden auf der Gartenseite vorgestellt.

VON MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg. Lange Zeit waren Kohl und anderes Wintergemüse auf dem Speiseplan als altmodisch und piefig verpönt. Wer älteren Menschen gegenüber das Wort Steckrübe erwähnte, erntete oft missbilligende Blicke: Daran änderte auch ihr wohlklingender botanischer Name *Brassica napus* nichts. Denn sie hatten die Notzeiten der Weltkriege miterlebt, in denen es in den Wintermonaten oft tagelang nichts anderes zu essen gab als Steckrüben. Der Winter 1916/17 ging sogar als „Steckrübenwinter“ in die Geschichtsbücher ein, denn



Grünkohl deftig – so wird das Wintergemüse oft gereicht. Es geht aber auch schlanker.

Foto/Archiv: gl

aufgrund einer Missernte auf den Kartoffelfeldern herrschte Hungersnot, und die Steckrübe musste herhalten – als Suppe, Auflauf, Koteletts, Pudding, Marmelade, Brot, und das monatelang. Fortan haftete der Steckrübe der Ruch von Not, Elend und Mangel an, und damit war sie unattraktiv.

Ähnlich verhielt es sich mit Kraut, das den Deutschen ihren stereotypen Spitznamen gab: „The Krauts“ wurden sie vor allem während des Zweiten Weltkrieges in England und den USA genannt; vermutlich wurde die Bezeichnung von Sauerkraut ab-

geleitet, das als deutsches Nationalgericht angesehen wird.

Inzwischen ist davon vieles vergessen. Aufgrund diverser Lebensmittelskandale im Verlauf der letzten Jahre, eines erstarkten Umweltbewusstseins und einer Rückbesinnung auf traditionelle und hochwertige Lebensmittel kommt – wenigstens in Teilen der Bevölkerung – die Ernährung nach der Saison wieder mehr in Mode. Wer auf Saisongemüse setzt, egal ob das Gemüse aus dem eigenen Garten oder dem Laden stammt, verbessert seine „Klimabilanz“: Es entfallen Transporte über

weite Strecken und energieaufwendige Anbaumethoden.

Noch dazu ist Wintergemüse abwechslungsreich – es bereichert den Speiseplan mit einer Vielfalt an Aromen, Formen und Farben, kann je nach Sorte als Gemüse, Salat, Suppe oder Auflauf zubereitet werden. Und wer die traditionelle, eher deftige Hausmannskost nicht mag, mit der Wintergemüse gemeinhin in Verbindung gebracht wird, kann auch leichte Variationen zaubern.

Das alles sind gute Gründe für die WLZ-FZ, auf der Gartenseite die Serie über Wintergemüse zu starten: Kohldampf. Vorgestellt werden in den kommenden Wochen Klassiker wie Rotkohl, Wirsing oder Blumenkohl ebenso wie Pastinake, Rote Beete oder Chicorée. In Zusammenarbeit mit der Diätassistentin und medizinischen Ernährungsberaterin Bianka Häußler vom DHB-Netzwerk Haushalt in Korbach und den Experten des Kasseler Gartentelefonos möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Wintergemüse (wieder) schmackhaft machen. So gibt es Tipps zum Anbau im Garten ebenso wie zu Inhaltsstoffen, Kochen und Einsatz von Wintergemüse in der Volksheilkunde.