

STICHWORT

Weißkohl anbauen

Weißkraut ist ein Starkzehrer, hat also einen verhältnismäßig großen Nährstoffbedarf. Es sollte allerdings auch nicht zu viel gedüngt werden, da sonst die Köpfe aufplatzen. Es gibt Weißkohlsorten, die schon früh, im April, gepflanzt werden können. Dann müssen die vorgezogenen Pflanzen mit einem engmaschigen Fließ vor Kälte geschützt werden, zu dessen Einsatz Dieter Levin-Schröder, Experte bei der Gartenakademie und dem Gartentelefon in Kassel, auch immer wieder rät, um Schädlinge fernzuhalten. Der Pflanzabstand sollte 40 mal 35 Zentimeter betragen. Geerntet werden können die Köpfe dann schon ab Ende Juli; sie müssen allerdings rasch verbraucht werden, da sie sich nicht lange halten.

Soll Weißkohl eingelagert werden, erfolgt ein später Anbau: Es kann Ende April, Anfang Mai direkt ausgesät werden. Die Köpfe werden größer, daher wird ein Pflanzabstand von mindestens 50 mal 50 Zentimetern empfohlen. Weißkohl gedeiht gut in mittelschweren Böden; er braucht eine gute und regelmäßige Wasserversorgung.

Günstige Nachbarn sind Tomaten, Paprika, Sellerie, Spinat, Rettich, Mangold und Salat. Zu den Krankheiten, die an Weißkohl auftreten können, zählt neben Mehltau und Blattfleckigkeit vor allem die Kohlhernie. Die Sporen des Pilzes können im Boden bis zu 20 Jahre überdauern. „Weil eine direkte Bekämpfung der Kohlhernie nicht möglich ist, muss auf eine weite Kulturfolge bei Kohlgewächsen geachtet werden. Verdichtete, feuchte Böden und saure Böden fördern den Befall mit Kohlhernie. Der pH-Wert sollte auf 7 eingestellt werden. Eine Düngung mit Kalkstickstoff 14 Tage vor der Pflanzung wirkt einem Kohlherniebefall entgegen“, unterstreichen die Experten des Kasseler Gartentelefon. (md)

Dicker Kopf von hohem Wert

Serie über Wintergemüse: „Kohldampf auf Weißkohl“ · Gesund und kalorienarm

Kohl wird immer wieder als deutsche Nationalspeise genannt, dabei wird in Ägypten mehr Weißkohl angebaut als in Deutschland. Geschätzt wird Kohl schon seit der griechischen Antike.

VON MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg. Schon agrarische und pharmazeutische Autoren wie Plinius und Dioskurides waren von Kohl als Speise und Heilmittel überzeugt und empfahlen das Kraut. Und immer noch wird Weißkohl (*Brassica oleracea*) als besonders gesundes Gemüse gepriesen, es kräftigt das Immunsystem. Mit Ausnahme von Vitamin B12 (das allerdings in Sauerkraut durch die Milchsäuregärung enthalten ist) enthält Weißkohl alle Vitamine der B-Gruppe, die Vitamine A, E und vor allem Vitamin C – da kommen 45 Milligramm auf 100 Gramm Kohl. Weißkohl ist auch reich an Kalium und enthält Magnesium, Zink, Phosphor sowie Kalzium. Er enthält (vermutlich antibiotisch) wirkende Senfölglykoside, ist reich an Ballaststoffen und auch noch gut für die schlanke Linie: 100 Gramm Kohl enthalten lediglich 25 Kilokalorien.



B. Häußler

„All das sind gute Gründe, warum Weißkohl in der Ernährung vor allem im Winter nicht fehlen sollte. Hinzu kommt, dass er sich vielfältig zubereiten lässt – als knackig frischer Salat, als Gemüse, Suppe oder auch als Kohlroulade“, erklärt Bianca Häußler, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin bei DHB-Netzwerk Haushalt in Korbach auf Nachfrage.

Da Kohl schwer verdaulich ist, empfiehlt es sich, Kümmel mitzukochen. Auch wird immer wieder dazu geraten, Kohl kurz



Weißkohl führt den Kohlreigen in einem Garten in Hillershausen an: Im Rheinischen wird er Kapjes genannt, was sich von dem lateinischen Begriff „caput“ für Kopf ableitet. Foto: Dämmer

in Salzwasser zu kochen, das Kochwasser dann wegzuschütten und mit neuem Wasser fertigzukochen, um die Verträglichkeit zu erhöhen; grundsätzlich ist gegartes Kohlgemüse leichter verdaulich als Rohkost. „Weißkohl besitzt einen höheren Zuckeranteil als andere Kohlarten und eignet sich daher besonders für die Milchsäuregärung – die Herstellung von

Sauerkraut. Sauerkraut ist sehr lange haltbar und damit ein guter Vitamin-C-haltiger Vorrat für die Wintermonate“, sagt Bianca Häußler. Früher war Sauerkraut daher ein wahrer Segen für die Matrosen auf langen Schiffsreisen, weil Sauerkraut sie vor Skorbut bewahrte. Inzwischen sind Vegetarier und Veganer sehr an Sauerkraut interessiert, denn „besonders für die vega-

ne Ernährung eignet sich Sauerkraut als Vitamin-B12-Lieferant, welches bei der Milchsäuregärung gebildet wird. Weiterhin wird durch die Milchsäurebakterien die Darmtätigkeit unterstützt“, sagt die Expertin.

In der Volksmedizin wird Weißkohl, aber auch Wirsing, für Wickel bei Gelenkentzündungen, rheumatischen Beschwerden und Gicht genutzt.

An das Klima stellt Weißkohl keine hohen Ansprüche, er ist aber empfindlich gegen Trockenheit (siehe Stichwort). Wird Weißkohl kühl und trocken gelagert, hält er sich auf jeden Fall bis zu vier Wochen, danach sollte man ihn begutachten, erklärt Bianca Häußler: Der Kohlkopf sollte noch gut riechen und frei von braunen, matschigen Stellen und Schimmel sein. Ist der Kopf angeschnitten, wird er im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert und möglichst rasch aufgebraucht, da Schnittstellen immer die Keimbildung fördern können. Möglich ist es aber auch, ihn zu schneiden, zu blanchieren und dann einzufrieren. Eingefroren ist er bis zu einem Jahr haltbar.

Knackiger Krautsalat

Erprobtes Rezept von Bianca Häußler

Zutaten: 1 Weißkohl, 2 Zwiebeln, 150 g Zucker, 150 ml Rapsöl, 2 Esslöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 400 ml Kräuteressig, 750 ml Mineralwasser.

Den Strunk vom Kohl entfernen. Den Kohl fein raspeln und kurz in kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und zum geraspelten Kraut geben. Den Zucker mit dem Öl vermischen. Salz, Pfeffer und den

Kräuteressig hinzufügen. Alles gut verrühren. Zum Kraut geben und das Kraut kräftig mit einem Kartoffelstampfer drücken. Zwischendurch immer gut vermengen. Danach das Mineralwasser hinzufügen. Nochmals alles gut vermengen. Gut durchziehen lassen (optimal 24 Stunden). Nur mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Überschüssige Flüssigkeit vor dem Verzehr abschütten.