

VIELSEITIGES KOHLGEMÜSE

FOTOS: BROSIUS

Über Generationen hinweg war Kohl das Wintergemüse schlechthin, bis Tiefkühltruhe und Supermarkt ihn verdrängten. Dabei kann Kohl so viel mehr als nur Sauerkraut: Mit seinen vielfältigen Formen ist er alles andere als langweilig und erobert Küchen und Gärten zurück.

ALLES ZUM THEMA



1. Kohl in Kultur

Kohlgemüse kann viele Formen annehmen. Lesen Sie, welche es gibt, wie gesund sie sind und was es bei der Kultur zu beachten gilt.



2. Blatt- und Kopfkohl

Sie sind dem wilden Kohl am nächsten. Einige schmecken schon im Sommer, andere verfeinert der erste Frost.



3. Brokkoli und Blumenkohl

Die Züchtung hat auch bei Brokkoli und Blumenkohl ungewöhnliche Formen und Farben hervorgebracht.

1.

FORMEN, KULTURTIPPS UND MEDIZINISCHE VERWENDUNG

Gesunder Kohl in Kultur

ANKE BROSIUS

Über Generationen hinweg war Kohl das Wintergemüse schlechthin. Mit Tiefkühltruhe und Supermarkt ging die Beliebtheit des Gemüses zurück. Langsam werden seine Vorzüge jedoch wieder entdeckt.

Über Generationen hinweg war der robuste, kälteunempfindliche und lagerfähige Kohl das Wintergemüse schlechthin. Dann jedoch machten Tiefkühltruhe und Supermarkt scheinbar alles jederzeit verfügbar. So ging die Attraktivität des „langweiligen“, bodenständigen Gemüses zurück. Weil Kohl aber äußerst gesund ist, werden seine Vorzüge, seine vielen Formen und Farbvarianten langsam wieder entdeckt.

VIELE FORMEN MIT GEMEINSAMEM URAHN

Fast alle hiesigen Kohlarten stammen von der gleichen Ursprungsform, dem Wildkohl *Brassica oleracea*, ab. Eine Ausnahme ist etwa der aus Ostasien stammende Chinakohl, der mit unseren Mai- und Herbstrüben verwandt ist. Entsprechend ist der Begriff „Kohlart“ aus botanischer Sicht nicht richtig, denn es handelt sich eigentlich um Varietäten der gleichen Art. Deshalb sind auch alle Kohlformen untereinander kreuzbar. Weil bei der Züchtung das Augenmerk jeweils auf unterschiedlichen Pflanzenteilen lag – Blätter, Spross oder Blütenknospe – entstanden unterschiedliche Formen, wie Kopfkohl, Kohlrabi und Blumenkohl. Kohl ist ursprünglich ein Küstenbewohner. Auch heute noch ist wilder Kohl vor allem an Stränden und Felsküsten des Mittelmeers und des Atlantiks zu finden. Im antiken Griechenland wurden bereits drei Kohlformen unterschieden: glattblättrig, krausblättrig sowie eine wilde Form mit kleineren Blättern, die vorwiegend arzneilich gebraucht wurde. Bei den Römern galt Kohl als eines der wichtigsten Gemüse; sie kannten bereits Vorläuferformen von Kohlrabi, Kopfkohl, Grünkohl und Brokkoli. Spätestens seit dem frühen Mittelalter war Kohl dann auch in Mitteleuropa Bestandteil jedes Nutzgartens. Im Übergang zur Neuzeit waren die Kohlvarietäten bereits vielfältig ausgeprägt. Auch der anspruchsvolle Blumenkohl gelangte im 16. Jahrhundert vermutlich aus Vorderasien nach Mitteleuropa. Rosenkohl hingegen entstand erst Ende des 18. Jahrhunderts in Belgien („Brüsseler Kohl“).



Kohlrabi stammt von der gleichen Wildart ab wie Blumenkohl und Grünkohl



ONLINE-INHALTE

Bisher zum Thema Kohl in Obst&Garten erschienene Beiträge haben wir Ihnen unter dem Webcode **6421** auf obst-und-garten.de zusammengestellt.

Im Prinzip sind bei allen Kohlformen alle oberirdischen Pflanzenteile essbar – die Blätter bei Blumenkohl und Kohlrabi ebenso wie die Knospen und gelben Blüten aller Formen und auch der Strunk, soweit er nicht verholzt ist.

NACHBARPFLANZEN ALS HELFER

So robust Kohl auch ist – die lange Kulturgeschichte und die weite Verbreitung haben auch zu einer Vielzahl an Krankheiten und Schadinsekten geführt, die den Pflanzen zusetzen können. Für ein gesundes

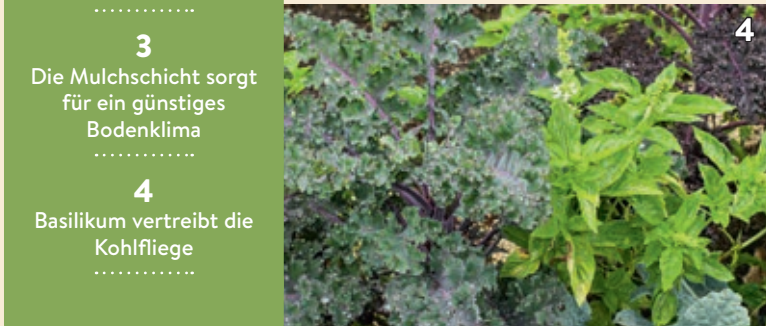


»Die grünen Pflanzenteile enthalten die meisten Mineralstoffe und Vitamine.«

ANKE BROSIUS



FOTOS: BROSIUS



1

Bis auf die Wurzel sind alle Pflanzenteile aller Kohlformen essbar – auch dieser blühende Rosenkohl

2

Kohlsetzlinge brauchen einen weiten Pflanzabstand

3

Die Mulchschicht sorgt für ein günstiges Bodenklima

4

Basilikum vertreibt die Kohlflyge

Wachstum sollte Kohl deshalb immer in Mischkultur angebaut werden, zudem ist unbedingt der Fruchtwechsel zu beachten. Üblicherweise genügt eine Pause von 4 Jahren zwischen dem Anbau; beim Auftreten von Kohlhernie sollten es mindestens 7 Jahre sein.

Damit Kohl üppig wächst, benötigen vor allem die voluminösen Kopfkohlformen reichlich Nährstoffe in Form von Kompost oder gut verrottetem Mist und Steinmehl. Wichtig ist zudem, den Boden während der gesamten Kulturzeit feucht zu halten. Dabei geht es nicht nur um die Wasserversorgung, sondern auch darum, ein aktives Bodenleben zu fördern. Günstig sind daher eine Gründüngung als Vorkultur sowie eine organische Mulchschicht auf dem Beet, die regelmäßig erneuert wird.

Senf ist als Kreuzblütler nicht als Vorkultur geeignet. Gut eignen sich Leguminosen. Auch Roggen gilt als gute Vorfrucht für Kohl. Weidelgras (*Lolium perenne*) beugt dem Befall mit Kohlhernie vor. Weil Kohlhernie vor allem bei niedrigem pH-Wert auftritt, ist gegebenenfalls auch eine Kalkung des zukünftigen Kohlbeets vor der Pflanzung angeraten.

Für die Jungpflanzenanzucht sollte es nicht zu warm sein. Späte Aussaaten ab April gedeihen oft besser im Frühbeet oder im Freiland unter Vlies als auf der Fensterbank. Wenn die Pflanzen vier bis fünf Blätter haben, sollten sie zügig verpflanzt werden. Wichtig ist ein ausreichend weiter Pflanzabstand von 40 bis 60 cm (je nach Sorte), der anfangs noch mit einer schnellwachsenden Zwischenkultur gefüllt werden kann. Hier bietet sich zum Beispiel Salat an, der zudem Erdflöhe und Weiße Fliege fernhält. Sehr gut als Lückenfüller oder Nachbarpflanze eignet sich auch Basilikum – der Geruch hält Kohlfiegen ab. Weitere gute Partner auf dem Beet sind Tomaten, Lauch, Kamille und Sellerie.

KOHLFLIEGEN UND KOHLWEIBLINGE FERNHALTEN

Zur Vorbeugung gegen die Kohlflyge sollten Kohlsetzlinge immer tief gepflanzt werden. Später kann man die Pflanzen zusätzlich noch etwas anhäufeln oder die Stängel mit dickflüssigem Lehmbrei einpinseln, um eine Eiablage zu verhindern.

Beim Kohlweißling wird vor allem die zweite, im Sommer fliegende Generation den Kohlpflanzen gefährlich. Während die Raupen des Großen Kohlweißlings in Kolonien auftreten und in kurzer Zeit große Blätter bis auf das Gerippe kahlfressen können, legen die Weibchen des Kleinen Kohlweißlings ihre Eier einzeln ab. Dafür dringen ihre Raupen aber tiefer in die Kohlköpfe ein. Hier hilft vor allem regelmäßige, aufmerksame Kontrolle und entsprechendes Absammeln.



Kohlweißlingsraupen sitzen vor allem an den Blattunterseiten

Um Kohlflye und Kohlweißling abzuhalten, können auch Kleearten als Bodendecker um die Kohlpflanzen herum gesät werden: auf sandigen Böden Steinklee (*Melilotus*), auf humusreichen Inkarnatklee (*Trifolium incarnatum*). Auch der Duft von Minze vertreibt Kohlweißlinge.

Hinsichtlich der Temperaturen im Sommer ist Kohl überwiegend sehr anpassungsfähig. Unterschiede gibt es hinsichtlich des Lichtbedarfs und der Winterhärte. Grünkohl und Rosenkohl gewinnen durch Frost sogar an Aroma; Kopfkohlsorten werden bei uns dagegen meist im Spätherbst geerntet, bleiben jedoch bei kühler, nicht zu trockener Lagerung bis ins Frühjahr hinein genießbar.

KOHL ALS HEILMITTEL

Der charakteristische Kohlgeschmack entsteht durch Senfölglykoside, die die Pflanze vor Fressfeinden schützen sollen. Im menschlichen Körper wirken sie antibiotisch und antioxidativ, lindern Magen- und Darmbeschwerden und regen das Immunsystem an. Früher galt Kohl deshalb als „Medizin der armen Leute“. Er enthält unter anderem viele Ballaststoffe, Kalzium, Eisen und Magnesium, die Vitamine A, E und K und viel Vitamin C, wobei der Gehalt je nach Pflanzenteil variiert. Vitamin C ist in Kohlgemüse in Form von Ascorbigen gebunden, das erst beim Erhitzen zu Vitamin C zerfällt.

Häufiger Kohlgenuß schützt den Darm, wirkt entgiftend und harntreibend, aktiviert das Immunsystem und hilft dabei, Krebserkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen.

Die meisten Mineralstoffe und Vitamine und zudem viel Chlorophyll, das die Zellatmung anregt, enthalten die grünen Pflanzenteile, also auch die Blätter zum Beispiel von Blumenkohl und Kohlrabi. Brokkoli und Grünkohl enthalten besonders viele Mineralstoffe –

vor allem Kalzium. Grünkohl hat außerdem sehr viel Vitamin A, weshalb er immer mit etwas Fett verzehrt werden sollte. Wirsing ist besonders reich an Kalium, Phosphor und Magnesium. Rote und violette Kohlsorten enthalten zusätzlich viele zellschützende Anthocyane, die Entzündungen abwehren und die Gefäße schützen.

Besonders gesund und bekömmlich ist Sauerkraut, das früher auf Seereisen zur Vorbeugung gegen Skorbut mitgeführt wurde. Bei der Milchsäuregärung bleiben alle gesunden Bestandteile des Kohls erhalten, während schwer verdauliche abgebaut werden. Außerdem beeinflusst die Milchsäure in rohem Sauerkraut die Darmflora günstig und verbessert die Immunabwehr. Schonend gegart, erhöht sich zwar der Vitamin-C-Gehalt, allerdings auf Kosten der Milchsäurebakterien, die hohe Temperaturen nicht überleben.

Schon die Römer verwendeten Kohl auch äußerlich als Heilmittel bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Gicht und Rheuma. Auch heute noch ist die Kohlwickelaufgabe ein gutes Hausmittel bei entzündeten Gelenken, hartnäckigen Wunden und Verbrennungen sowie bei Gürtelrose. Hierfür können auch die äußeren Hüllblätter von Kohlköpfen verwendet werden, die sonst auf dem Komposthaufen landen. Man schneidet die Strünke von mehreren Kohlblättern heraus, walkt die Blätter mit einem Nudelholz, bis sie weich sind, und bindet sie mit einem Tuch oder einer elastischen Binde um die betroffene Körperstelle. Kohlwickel entfalten ihre Wirksamkeit am besten bei längerer Einwirkdauer von bis zu zwölf Stunden oder über Nacht.



Kohlwickel sind ein altes Hausmittel bei Gelenkbeschwerden

