

Tipps für die Verwendung von Kohlgemüse (Sommer- und Winterkohl)

Blumenkohl

- Haupterntezeit im Freiland von Mai bis November

Der Blumenkohl gehört zum Lieblingsgemüse vieler Deutscher und ist von Juni bis November im Handel erhältlich. Er sollte so frisch wie möglich verarbeitet werden. Im Kühlschrank ist er nur zwei bis drei Tage haltbar. Kleine schwarze Pünktchen auf der Oberfläche sind Zeichen einer Pilzerkrankung.

Die Verwendungsmöglichkeiten von Blumenkohl sind vielseitig. Er schmeckt sowohl roh als auch gegart als Beilage. Überbacken mit Käse eignet sich Blumenkohl für ein leckeres Gratin und auch Suppen und Eintöpfe lassen sich aus Blumenkohl herstellen. Der Strunk kann problemlos mitverzehrt werden, wenn er zuvor gründlich geschält wurde.

Blumenkohl bleibt beim Dünsten durch Zugabe von zwei Esslöffeln Essig oder Zitronensaft im Kochwasser schön weiß. Wenn man keinen Dampfeinsatz für den Topf besitzt, kann man auch ca. 2 cm Wasser in einen großen breiten Topf füllen und den ganzen Blumenkohl mit dem Strunk zuunterst darin garen. Sollen einzelne Röschen gegart werden, die Strünke kreuzweise einschneiden, damit alles zur gleichen Zeit gar ist.

Farbiger Blumenkohl enthält mehr Vitamin C als der weiße Blumenkohl und auch die grünen Pflanzenteile enthalten mehr Nährstoffe. Weißer Blumenkohl ist dagegen reich an Vitamin K, Kalium und Magnesium. Dank seiner guten Bekömmlichkeit und leichten Verdaulichkeit eignet sich Blumenkohl ebenso wie Brokkoli sehr gut als Kranken-, Schon- und Diätkost sowie für die Säuglings- und Kleinkindernahrung.

Brokkoli

- Haupterntezeit im Freiland von Mai bis Oktober

Wie beim Blumenkohl wird auch bei den Brokkoli die Blume verzehrt. Es sollten nur frischgrüne Blumen mit fest geschlossenen Blüten gekauft werden. Gelbgrüne Exemplare zeugen von falscher Lagerung. Brokkoli wird schnell welk und lässt sich nicht gut lagern. Im Kühlschrank bleibt er, in Frischhaltefolie eingeschlagen, 1 - 2 Tage frisch.

Das einstige typische Urlaubsgemüse des Südens passt gut zu Aufläufen und Gratins, schmeckt aber auch als Salat und Gemüsebeilage würzig gut. Auch Stängel und Blätter sind zum Verzehr geeignet. Zarte Stängel lassen sich wie Spargel zubereiten, die kräftigeren dienen geschält und püriert als Suppengrundlage.

Wird die Blume mit dem Stängel zubereitet, muss dieser kreuzweise eingeschnitten werden, damit das Gemüse gleichmäßig garen kann. Insgesamt benötigt Brokkoli je nach Strunkstärke mit 5 - 15 Minuten eine geringere Garzeit als Blumenkohl. Brokkoli ist leicht verdaulich und reich an Nährstoffen. Besonders Betakarotin, Folsäure und Vitamin C enthält er in größeren Mengen

Grünkohl

- Haupterntezeit im Freiland von Oktober bis März

Er gehört zu den ältesten Kohlarten, wird auch „Krauses“ oder „Krauskohl“ genannt und verfügt über einen etwas strengen und herben Geschmack. Erst nach dem ersten Frost entfaltet der Grünkohl seinen richtigen Geschmack und bekommt ein besseres Aroma. Durch die Kälteeinwirkung wird Stärke in Zucker umgewandelt. Der Effekt wird auch erreicht, indem vor dem Frost geerntete Blätter tiefgefroren werden.

Grünkohl wird ausschließlich gegart verzehrt. Zusammen mit Kartoffeln gibt er einen schmackhaften Eintopf, der mit Kassler oder Mettwurst serviert wird. Um den Grünkohl ein wenig geschmeidiger zu machen, kann er blanchiert und anschließend in Eiswasser abgeschreckt werden. Letztere Maßnahme erhält ihm die schöne grüne Farbe. Nun kann er, feiner oder gröber geschnitten zu den verschiedensten Gerichten weiterverarbeitet werden.

Die gekräuselten Blätter müssen wie beim Wirsing sehr gründlich gewaschen werden. Sie sollten nicht länger als 10 – 25 Minuten kochen. Ansonsten verlieren sie nicht nur wertvolle Inhaltsstoffe sondern bekommen zudem eine braune, unappetitliche Farbe.

Der Abfallanteil von Grünkohl liegt bei fast 50 Prozent, das sollte beim Einkauf bedacht werden. Für vier Portionen werden etwa zwei Kilogramm Frischgemüse benötigen. Grünkohl ist im Kühlschrank eine Woche lagerfähig. In der Nähe von Obst und Tomaten verdirbt er schneller.

Grünkohl gehört zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Nährstoffgehalt. Er enthält doppelt so viel Vitamin C wie andere Kohlarten und auch der Betakarotinanteil ist sehr hoch.

Kohlrabi

- Haupterntezeit im Freiland von April bis Oktober

In den grünen Pflanzenteilen, den Blättern und Schalen, sind die wertgebenden Inhaltsstoffe besonders hoch. Die jungen Blätter sollten deshalb z.B. gedünstet oder blanchiert mit dem Kohlrabi zusammen zubereitet, in Eintopfgerichten mit verwendet oder separat zu einem spinatähnlichen Gemüse verarbeitet werden. Zarte Knollen sollten entsprechend mit der Schale verzehrt werden.

Frische Kohlrabis erkennt man an ihren gesunden grünen Blättern. Im Kühlschrank bleiben die Knollen längstens 3 Tage frisch.

Rosenkohl

- Haupterntezeit im Freiland von September bis März

Rosenkohl hat einen herzhaft würzigen, etwas strengen mitunter auch herben Kohlgeschmack. Nach Frosteinwirkung wird er milder, zarter und besser verdaulich. In wenig Butter gedünstet ist er eine vorzügliche Beilage zu Kartoffeln und Fleisch. Er kann auch für Aufläufe und gekocht oder roh als Salat verwendet werden. Durch zu langes Garen werden die Röschen braun.

Rosenkohl sollte immer mit fest geschlossenen und makellosen Röschen gekauft werden. Welke Stellen oder gelbe Deckblätter sind oft ein Zeichen für Überlagerung und rufen schnell einen unangenehmen Kohlgeruch hervor. Die Zubereitung ist relativ zeitaufwändig, da der Strunk der Röschen kurz abgeschnitten sowie welke Stellen und lose Blätter entfernt werden müssen. Zwecks des gleichmäßigen Garens sollen die Röschen am Strunkende jeweils kreuzförmig eingeschnitten werden. So vorbereitet sind sie in 10 - 15 Minuten gar.

Herausragend sind der Gehalt an Folsäure und Vitamin C. Ebenfalls hoch sind die Vitamine K und B sowie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Rosenkohl besitzt eine hohe Konzentration an Ballaststoffen.

Rotkohl

- Haupterntezeit im Freiland von Juni bis November
- Lagerware aus heimischem Anbau von Dezember bis März

Die blauviolette Färbung verdankt Rotkohl dem Gehalt an Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe), die in ihrer Wirkung als Antioxidantien von hohem gesundheitlichem Wert sind. Durch die Zugabe von Säure, z.B. in Form von Zitrone, Essig oder säuerlichen Äpfeln, erhalten die blauvioletten Blätter ihre typisch rote Farbe.

Rotkohl enthält viel Vitamin C und Vitamin K, Folsäure, Kalium, Calcium und Magnesium. Außerdem ist er reich an Ballaststoffen. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes und der festen Zellstruktur sind alle Kopfkohlarten (Rotkohl, Weißkohl, Wirsing) schwer verdaulich. Dem können längere Garzeiten sowie die Zugabe von Kümmel Abhilfe schaffen.

Qualitätskriterien für den Einkauf sind: ein fester Kopf, frische Außenblätter und eine glatte nicht ausgetrocknete Schnittstelle am Strunk. Im Kühlschrank können die Köpfe etwa 8 Tage aufbewahrt werden. Es sollte darauf geachtet werden, den Kohl nicht neben Obst oder Tomaten zu lagern.

Weißkohl

- Haupterntezeit im Freiland von Mai bis November
- Lagerware aus heimischem Anbau von Dezember bis März

Der Weißkohl gehört wie der Rotkohl zu den Kopfkohlsorten. Er bildet die Grundlage für Sauerkraut. Weißkohl eignet sich hervorragend zum roh essen als Salat. Frisch zubereitet schmeckt Weißkraut knackig, aber auch zwei bis drei Tage aufbewahrt und „durchgezogen“ bietet er einen guten Geschmack. Auch Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen gibt Weißkohl eine besondere Note.

Weißkohl lässt sich etwa acht Tage im Kühlschrank aufbewahren. Da er ethylenempfindlich ist, sollte Weißkohl nicht in der Nähe von Obst oder Tomaten gelagert werden. Weißkohl ist reich an den Vitaminen C und K, enthält außerdem reichlich Folsäure, Kalium, Calcium und Magnesium. Auch Ballaststoffe sind in großer Menge vorhanden.

Mit seinen grünlich-weißen, glatten Blättern bildet Weißkohl feste, mitunter sehr große Köpfe, die nicht selten mehrere Kilogramm schwer werden. Eine besondere Variante ist der kleinere, kegelförmige Spitzkohl. Er ist zarter, knackiger und leichter verdaulich als Weißkohl. Seine länglicheren Blätter eignen sich hervorragend für Krautwickel.

Wirsing

- Haupterntezeit im Freiland von Ende Mai bis November
- Lagerware aus heimischem Anbau von Dezember bis März

Wirsing ist auch unter dem Namen "Welschkraut" bekannt. Er schmeckt angenehm würzig und hat ein mildes Kohlaroma; frühe Sorten sind hierbei sehr fein, späte Sorten würziger und kohltypischer. Wirsing ist ein gutes Eintopfgemüse, passt aber auch gut zu Suppen, Aufläufen oder als Gemüsebeilage.

Hinsichtlich der Kriterien für Einkauf und Lagerung unterscheidet sich Wirsing nicht wesentlich von den anderen Kopfkohlarten. Nach dem Entfernen der äußeren Blätter muss er jedoch sehr gründlich gewaschen werden, da durch die gekräuselte Oberfläche Schmutzreste leicht hängen bleiben. Der Wirsing darf nicht zu kurz gekocht werden, sondern so lange, bis sein Geruch wahrzunehmen ist.

Wie die anderen Kopfkohlarten hält sich Wirsing etwa eine Woche im Kühlschrank. Beim Einkauf sollte der Wirsing keine Frostschäden an den Blättern haben und eine frische Anschnittstelle. Auch kann man den Wirsing schütteln, raschelt er, ist er frisch.

Im Wirsing sind die Vitamine B6, E und K stark vertreten. Auch enthält er reichlich Folsäure und die Mineralien Kalium, Kalzium und Eisen.

Weitere Zubereitungstipps:

- Das Kohlgemüse schmeckt gedünstet am besten und ist so gesundheitlich am wertvollsten.
- Je kürzer Gemüse gegart und je weniger Garflüssigkeit verwendet wird, desto schonender ist dies für die im Gemüse enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe.
 - Dämpfen: Gemüse wird allein durch den Wasserdampf gegart. Dieser steigt in einem fest schließenden Topf zu dem in einem Sieb liegendem Gemüse auf. Dämpfen empfiehlt sich besonders für zartes Gemüse und ist besonders nährstoffschonend.
 - Dünsten: Gemüse wird in wenig Flüssigkeit bei etwas 100°C gegart. Dünsten ist ebenfalls nährstoffschonend und eignet sich besonders für die Zubereitung von wasserreichem Gemüse.
- Gewürze, die den Kohl bekömmlich machen sind Kümmel, Anis, Fenchel- und Dillsamen.
- Töpfe mit gut schließendem Deckel verkürzen die Gardauer, schonen Vitamine und halten den Kohlgeruch in Grenzen.
- Den Strunk und die dicken Blattrippen nicht mit verwenden (außer beim Brokkoli), sie schmecken bitter und sind nitrathaltiger.
- Gemüse sollte nicht neben Obst, Tomaten und Melonen aufbewahrt werden. Diese sondern den Inhaltsstoff Ethylen ab und lassen so in ihrer Umgebung andere Gemüsearten schneller verderben.

Quellen:

Broschüre „Gemüse im Haushalt“ des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, 2004

Broschüre „Gemüse Informationen für Verbraucher“ des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, 2005