



# HEIMVORTEIL: KOHL

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



**LAND-WISSEN<sup>de</sup>**  
FÜR SIE AUFGEABELT

# HEIMVORTEIL: KOHL

## Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

### INHALT



		Seite
1.	<b>Herkunft &amp; Geschichte des Kohls</b>	4
2.	<b>Kohl selbst angebaut</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Botanik</li><li>▪ Anzucht und Kultur</li><li>▪ Bodenvorbereitung &amp; Pflanzung</li><li>▪ Ernte</li><li>▪ Lagerung</li><li>▪ Verwertung</li></ul>	6
3.	<b>Blumenkohl</b>	8
4.	<b>Brokkoli</b>	11
5.	<b>Grünkohl</b>	13
6.	<b>Kohlrabi</b>	15
7.	<b>Rosenkohl</b>	17
8.	<b>Rotkohl</b>	19

9.	Weißkohl	21
10.	Spitzkohl	23
11.	Wirsing	25
12.	Chinakohl	27
13.	Pak Choi	30
14.	Stielmus	32
15.	Kohl in der Ernährung	35
16.	Kohl-Tipps für die Küche	36
17.	<b>HEIMVORTEIL: KOHL</b> Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	37



# Herkunft & Geschichte des Kohls

## Kohl hat viele Gesichter

Kaum eine Pflanzenart ist in ihrer Verwendung so vielseitig wie Kohl. Botanisch umfasst Kohl die Gattung *Brassica* aus der Familie *Cruciferae*, den Kreuzblütlern. Interessant ist die Tatsache, dass man je nach Kohlart ganz unterschiedliche Pflanzenteile verzehrt. Die Kohlrabiknolle ist beispielsweise ein verdickter Stängel, Weiß- und Rotkohlköpfe werden aus Blättern gebildet und Brokkoliröschen bestehen aus Blütenknospen. Aus diesen Knospen entwickeln sich übrigens Samen, die als gesunde und schmackhafte Keimspesen im Handel angeboten werden.

Neben bekannten Gemüsearten wie Kohlrabi, Weißkohl, Blumenkohl und Brokkoli, gehören auch andere Nutzpflanzen wie Raps und Senf zu dieser Gattung. Im Handel angeboten werden nicht nur Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Grünkohl,

Rosenkohl, Spitzkohl und Chinakohl, auch Pak-Choi, Stielmus und Steckrüben finden wieder den Weg in die Küche.

## Weltgeschichte und Sauerkraut

"Krauts" wurden die Deutschen früher genannt. Was gerade nach den Weltkriegen - als abfällige Bezeichnung gedacht war, beschrieb eigentlich eine Vorliebe, nämlich die Liebe der Deutschen zum gesäuerten Weißkohl, dem "Sauerkraut". Dabei befinden wir uns in sehr guter Gesellschaft, denn das äußerst gesunde Gemüse wurde schon im Altertum gegessen. Der Bau der chinesischen Mauer vor über 2000 Jahren

wäre ohne Sauerkraut gar nicht möglich gewesen. Übrigens waren es die Chinesen, die die Milchsäurekonservierung von Weißkohl erfanden.

Sowohl griechische als auch römische Ärzte und Naturheilkundler sammelten Erkenntnisse über gesäuerten Kohl, der seinerzeit eher als Heil-, denn als Nahrungsmittel galt. Im ausgehenden Mittelalter befassten sich in Deutschland zuerst die Mönche mit der Sauerkrautbereitung. Für die Wintermonate und vor allem für die Fastenzeiten machten sie den Kohl, den sie in den Klostergärten anbauten, haltbar. Besonders die mittelalterliche Schifffahrt



schätzte das sehr Vitamin-C-haltige Sauerkraut als wichtiges Nahrungs- und Heilmittel. Ohne Sauerkraut hätte Kolumbus Amerika nicht entdeckt, denn seine Seeleute wurden dank des Gemüses vor der "Geißel des Meeres" geschützt, nämlich vor "Skorbut". Diese Krankheit wird durch Vitamin-C-Mangel ausgelöst.

Im Jahre 1496 verlor der Weltumsegler Vasco da Gama 19 Mann seiner Besatzung durch Skorbut, weitere 30 erkrankten schwer. "Bei den meisten unserer Matrosen schwoll das Zahnfleisch im Ober- und Unterkiefer so sehr an, dass sie nicht mehr essen konnten", schrieb er in sein Bordbuch. Auch wenn man zu jener Zeit noch nichts über Vita-

mine wusste, hatte die Erfahrung gezeigt, dass Sauerkraut auf langen Seefahrten das fehlende Obst und Gemüse ersetzte. Es war auf dem Speisezettel der Seefahrer der absolute Hit. Der Weltumsegler James Cook nahm zum Beispiel auf seiner 2. Weltumseglung auf seinen Schiffen 60 Tonnen Sauerkraut mit. Nicht ein einziger Matrose erkrankte an Mangelerscheinungen.



## 2. Kohl selbst angebaut: Pflanzung, Ernte und Lagerung

### Anbaubedingungen

Grundsätzlich kann man alle Kohlarten auch im Garten anbauen, doch manche Pflanzen, wie Blumenkohl, sind anspruchsvoll und gelingen nicht immer zur Zufriedenheit.

Für Anhänger von zartem, jungem Gemüse empfiehlt sich der Anbau der sogenannten „Asia-Gemüse“, wie Pak-Choi, Chinakohl und Stielmus, die man bereits als sehr junge Pflanze sechs Wochen nach der Aussaat ernten kann. Sie lassen sich hervorragend im Wok pfannenrühren. Auch Kohlraben, Grünkohl und Wirsing können gut im Garten angebaut werden. Während Kohlraben mit einer Kulturzeit von 6 bis 8 Wochen (nach der Pflanzung) noch relativ schnell zu ernten sind, muss man bei anderen Kohlsorten wie Brokkoli, Wirsing, Grün-, Weiß- und Rotkohl schon 4 bis 8 Monate von der Aussaat bis zur Ernte warten.

### Bodenvorbereitung

Voraussetzung für ein gutes Gedeihen der Kohlkulturen ist ein nährstoffreicher, durchlässiger Gartenboden und ein sonniger Standort. Da Kohl zu den starkzehrenden Kulturen zählt, ist eine

ausreichende Düngung für gutes Wachstum der Pflanzen unbedingt notwendig. Bei organischer Düngung verwendet man 2,5 kg Kompost und 80 g Hornspäne (als Stickstoffdünger) je Quadratmeter. Eine mineralische Volldüngung sollte nur erfolgen, wenn die vorherige Bodenanalyse optimale Werte ergeben hat. Ganz wichtig ist der pH-Wert des Bodens. Er muss bei 6,5 bis 7 liegen. Notfalls muss aufgekalkt werden, da bei niedrigen pH-Werten die Kohlhernie auftritt, eine gefährliche Krankheit der Kohlpflanzen. Zur Vermeidung dieser Krankheit muss unbedingt auch ein Fruchtwechsel erfolgen. Auf diesjährigen Kohlflächen darf erst in vier Jahren wieder Kohl angebaut werden.

### Krankheiten & Schädlinge

#### Kohlhernie

Wer über viele Jahre Kohlarten im Garten anbaut, wird irgendwann auch die Kohlhernie kennen lernen. Kümmerliches Pflanzenwachstum aufgrund verstopfter Leitungsbahnen in den Wurzeln ist die Folge dieser Pilzkrankheit. Gut zu erkennen sind die Verdickungen an den Wurzeln. Da die Pilzsporen bis zu 20 Jahre im Boden überdauern und alle Kreuzblütler (Kohlarten, Radieschen, Rettich, Senf, Kresse, Raps, Ölrettich,

kreuzblütige Unkräuter) befallen kann, kommt es im Garten oft zu einer extremen Verbreitung dieser Krankheit. Besonders schnell werden Pak-Choi, Chinakohl und Brokkoli befallen. Eine direkte chemische oder biologische Bekämpfung der Kohlhernie ist nicht möglich.

Versuche zeigen jedoch, dass Algenkalk helfen kann. Dafür wird nicht nur der Boden mit Kalk behandelt, sondern auch die Wurzeln der Jungpflanzen. Dazu werden die Wurzelballen der Jungpflanzen 15 bis 30 min lang in einen Brei aus Algenkalk mit Agrar-Bentonit Edasil sowie dem Wildkräuterextrakt SPS getaucht (200 g Algenkalk, 100 g Bentonit und 5 ml SPS in einem Liter Wasser für 100 m<sup>2</sup>). Der Kalk schafft eine Art „Panzer“ gegen den kalkunverträglichen Schleimpilz. Deshalb empfiehlt sich diese Tauchbehandlung vor der Pflanzung für alle Kohlarten auch im Hausgarten. Bei der Verwendung von Kalkstickstoff sind unbedingt die Warnhinweise auf der Packung zu beachten, da unsachgemäße Verwendung zu Pflanzenschäden und gesundheitlichen Schäden beim Menschen führen können!

## Pilze

Vorsorglich muss man darauf achten, dass der pH-Wert des Bodens im Neutralbereich (um pH-Wert 7) gehalten wird. Ein lockerer, durchlässiger Boden (den man durch die Zufuhr von Humus verbessern kann), möglichst optimale Kulturbedingungen und ein weiter Fruchtwechsel stärken die Pflanzen und helfen, den Pilz auszurotten. Auch darf man keine kreuzblütigen Gründüngungspflanzen wie Gelbsenf, Ölrettich oder Raps im Gemüsegarten säen und Unkräuter aus der Familie der Kreuzblütler müssen sofort entfernt werden. Trotz aller vorbeugenden Maßnahmen kann der Pilz zum Beispiel durch zugekaufte Pflanzen eingeschleppt werden. Tritt er im eigenen Garten auf, sind die genannten vorbeugenden Maßnahmen besonders wichtig. Zu diesen Maßnahmen gehört auch äußerste Hygiene, denn der Pilz kann auch mit Schuhen oder durch Gartengeräte übertragen werden. Befallene Wurzelteile gehören nicht auf den Kompost.

## Kleine Kohlflye

Der gefährlichste Kohlschädling ist die Kleine Kohlflye, die Ähnlichkeit mit der Stubenflye hat. Sie

tritt mit ihrer ersten Generation je nach Witterung im April / Anfang Mai, zur Zeit der Rosskastanienblüte auf. Etwa 8 - 10 Tage später beginnt die Eiablage an den Wurzelhälsen der jungen Kohlpflanzen. Aus den Eiern entwickeln sich kleine weißlich-gelbe Maden, die sich in die Wurzeln der jungen Kohlpflanzen einfrassen und sie erheblich schädigen. Ab Mai welken die jungen Pflanzen und die Blätter verfärben sich bleigrau. Bis Ende August treten noch zwei weitere Generationen des Schädling im Garten auf. Die Maden der letzten Generation verlassen die Wurzeln der Kohlpflanzen, um sich im Boden zu verpuppen und so den Winter zu überdauern. Da die Kleine Kohlflye ihre Eier auch an kreuzblütigen Unkräutern wie dem Hirtentäschel oder Gründüngungspflanzen wie Raps oder Senf ablegt, ist auf mechanische Unkrautbekämpfung und Vermeidung von kreuzblütigen Gründüngungspflanzen besonderer Wert zu legen.

Laufkäfer, Gallwespen und Schlupfwespen sind die natürlichen Feinde der Kleinen Kohlflye und können ihren Bestand erheblich einschränken. Damit sie sich im Garten ansiedeln, sollte

man ihnen Lebensraum und Nahrung bieten. Nahrungsquelle für erwachsene Nutzinsekten sind Pollen und Nektar verschiedener Pflanzen. Im Handel sind heute fertige Saatgutmischungen als Nützlingswiese erhältlich, doch man kann sich seine Mischung natürlich auch selbst herstellen. Die einjährige Mischung kann beispielsweise bestehen aus: Dill, Buchweizen, Phacelia, Borretsch, Ringelblumen, Kornblumen, Cosmea, Bechermalve, Kapuzinerkresse, Schleierkraut, Erbse, Sonnenblumen. Neben diesen biologischen Bekämpfungsmitteln kann man aber auch mit mechanischen Methoden gegen die Schädlinge vorgehen.

Die beste vorbeugende Maßnahme ist das Auslegen von Gemüsefliegennetzen. Sie werden nach der Pflanzung über die Beete gezogen, an allen Seiten in die Erde eingegraben und beugen so der Eiablage vor. Auch Kohlschaben, Kohleulen und Kohlweißling lassen sich durch Gemüsefliegennetze gut bekämpfen. Voraussetzung ist jedoch, dass das Netz nicht direkt auf den Blättern liegt. Denn sonst legt zum Beispiel der Kohlweißling seine Eier durch das Netz auf die Blätter.



### 3. Blumenkohl

#### Viele Namen

Blumenkohl wird je nach Region auch als Karfiol, Käsekohl, Italienischer Kohl, Blütenkohl oder Traubenkohl bezeichnet.

Blumenkohl ist ganzjährig erhältlich. Die Hauptsaison reicht von Mitte Mai bis Anfang November. Unter Lichtabschluss, durch rechtzeitiges Abdecken mit den Blättern, bleibt die "Blume" schneeweiß. Bei Lichteinfall verfärbt sie sich gelblich. Die Farbveränderung hat auf Qualität und Nährwert aber keinen Einfluss. Die Blumenkohlköpfe werden mit oder ohne grünes Blattwerk angeboten. Man sollte allerdings die Köpfe mit Grünzeug bevorzugen, dann die nicht zu harten Stängel und Blätter - besonders die zarten Blätter zwischen den Röschen – sind ein vitaminreiches Grün, das sich ausgezeichnet zu Gemüsen und Suppen verwenden lässt.

#### Gut bekömmlich

Wegen seiner zarten Struktur ist Blumenkohl besonders leicht verdaulich. Außerdem ist er energiearm:

100 Gramm enthalten weniger als 30 kcal/125 kJ. Er ist kohlenhydratarm und besonders reich an Vitamin K (300 mg/100 g - wichtig für die Blutgerinnung). Er enthält aber auch verhältnismäßig viel Vitamin C und wichtige Mineralstoffe, besonders Kalium (330 mg pro 100 g).

Blumenkohl hält sich am besten, wenn er ungewaschen als ganzer Kopf (evtl. im perforierten Plastikbeutel) im Gemüsefach des Kühlschranks oder lichtgeschützt im kühlen Keller aufbewahrt wird (die grünen Blätter vorher entfernen). Gegerter Blumenkohl muss möglichst schnell verzehrt werden. Blumenkohl eignet sich gut zum Einfrieren. Er wird dazu in Röschen zerteilt und 3 Minuten blanchiert. Auch lässt er sich gut sauer einlegen.

#### Vielseitig & wohlschmeckend

Vor der Zubereitung sollte der Blumenkohl gut gewaschen werden. Dazu entfernt man zunächst die allenfalls noch anhaftenden Blätter. Zum Garen lässt man die Blume ganz oder zerteilt sie in Röschen. Um eventuell vorhandene Schädlinge zu entfernen, legt man den Blumenkohl




mit dem Strunk nach oben für ein paar Minuten in kaltes Salzwasser. Wird der Blumenkohl im Ganzen gegart, sollte der Strunk kreuzweise eingeschnitten werden, damit er gleichzeitig mit den Röschen gar ist. Etwas Zitronensaft im Kochwasser mindert den Kohlgерuch und bewahrt dem Blumenkohl die weiße Farbe. Er schmeckt gekocht, geschmort, gratiniert (überbacken) und kommt als Gemüsebeilage, in Aufläufen, als Salat (auch roh), als Sauerprodukt oder als Hauptgericht mit einer hellen Soße auf den Tisch.

#### Grüner Blumenkohl - Romanesco

Im Gemüsesortiment taucht immer häufiger ein grüner Blumenkohl auf, genannt Romanesco. Diese Variante wird auch als "Minarettkohl" oder "Türmchenblumenkohl" bezeichnet, weil die einzelnen Röschen die Form spitzer Türmchen haben. In seinen Eigenschaften und Inhaltsstoffen gleicht er dem weißen Blumenkohl. Weil die Röschen eine so schöne Form haben, ist der ganze gegarte Romanescokopf – auf einer Platte serviert – ein echter Augenschmaus.





Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Clapton</b> Aus den Niederlanden *2001	Sommer-Blumenkohl	Zahlreichen zarten Knospen, die einen weißen Kopf bilden	Fein aromatischer Geschmack	Kohlhernie-resistent, besonders ertragreich
 <b>Early Snowball</b> *um 1880	Klassiker im Gemüsegarten	Weißer Kopf	Guter Geschmack	Nur zwei Monate von der Jungpflanze bis zur Ernte, wenig kälteempfindlich, verträgt auch Trockenheit
<b>Erfurter Zwerg</b> Aus Erfurt *1867	Frühe Sorte	Mittelgroße, feste Blumen, lange oval geformte Blätter	Mild im Geschmack	Aufrechter Wuchs
 <b>Marches Green</b> Aus Italien	Mittel bis früh erntefertig	Grasgrüne Köpfe, die auch beim Kochen die Farbe behalten	Intensiver Geschmack	
<b>Neckarperle</b> Aus Deutschland	Bewährte Sorte im Hobbygarten	Runde, glatte, rein weiße Blumen	Mild im Geschmack	Zuverlässig im Anbau
 <b>Romanesco - Veronica</b> Aus Italien	Ernte: August-Oktober	Attraktiv geformten Köpfen in frischem Grün	Deutliches Brokkoli-Aroma mit dezenter Blumenkohl-Note	Für den Anbau im Spätsommer und Herbst geeignet, widerstandsfähig gegen echten Mehltau

Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
 <p><b>Violetta di Sicilia</b> Aus Italien *2000</p>	Historische Sorte	Lilafarbener Blumenkohl	Kräftiger als weißer Blumenkohl	Anspruchslos im Anbau, eignet sich auch für Anfänger

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.



## 4. Brokkoli

### Verwandtschaft zum Blumenkohl

Brokkoli wird je nach Region auch als Spargelkohl, Bröckelkohl, Sprossenbrokkoli oder als grüner Blumenkohl bezeichnet.

Brokkoli ist ein Verwandter des Blumenkohls. Auch hier essen wir die Blütenknospen. Anders als beim Blumenkohl wachsen die kräftig blaugrünen Brokkoliröschen nicht zu einem geschlossenen Kopf zusammen, sondern sitzen auf mehr oder weniger locker verzweigten Stielen.

Brokkoli erhalten Sie über das ganze Jahr, Hochsaison hat er bei uns von Juni bis Oktober.

### Grüner Schutzschild

Brokkoli ist ein besonders wertvolles Gemüse. Er ist reich an Karotin, den Vitaminen B1, B12 und C und an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Phosphor. Die im Brokkoli enthaltenen bio-

aktiven Pflanzenstoffe werden als sehr gesundheitsfördernd angesehen. Daneben hat Brokkoli einen hohen Anteil an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Brokkoli ist kalorienarm: pro 100 g nur 24 kcal bzw. 100 kJ. Brokkoli ist leicht bekömmlich und wegen seines herzhaften, spargelähnlichen Geschmacks sehr beliebt.

Beim Einkauf ist unbedingt darauf zu achten, dass Brokkoli immer dunkelgrün bis violett aussieht. Gelbliche Verfärbungen an den Köpfen zeigen, dass er zu blühen anfängt, und blühende Köpfe büßen erheblich an Geschmack ein. Brokkoli sollte möglichst sofort zubereitet werden. Heben Sie lose Ware nicht länger als 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks auf, danach welkt er schnell. In Folie eingeschlagen bleibt der Brokkoli länger frisch. Deshalb wird er manchmal auch gleich verpackt angeboten.

### Zum "Zerkochen" viel zu schade

Brokkoli vor dem Garen sorgfältig putzen. Dazu

schneidet man die dicken Blätter und die Schnittstelle der Stängel ab und zieht die Haut von den dicken Stängeln nach oben hin ab. Die Röschen werden kalt gewaschen.

Wegen der etwas längeren Garzeit werden die Stängel kurz vorgegart, anschließend die Röschen und zum Schluss die feinen Blätter zugegeben. Die Garzeit beträgt nur etwa 6 Minuten, sonst wird er zu weich und zerfällt. Gibt man den Brokkoli nach dem Garen kurz in kaltes Wasser, behält er seine schöne grüne Farbe.

Brokkoli eignet sich prima als Dip-Gemüse. Mit einer hellen Soße schmeckt er als Gemüsebeilage oder als Hauptbericht. Außerdem wird er für Suppen, Eintöpfe, Nudelgerichte sowie Quiches & Co. verwendet.

Eine besondere Form des Brokkolis findet man in England. Hier ist der Sprouting Brokkoli weit verbreitet. Man überwintert ihn und kann dann, je nach klimatischer Lage, zwischen März und Mai ernten.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
 <p><b>Cesar</b> Aus Tschechen *1997</p>	Kleine gedrungene Pflanzen, was vorteilhaft bei wenig Platzangebot ist	Auffällig blau-grünlich gefärbte Sorte	Knackige Konsistenz, schmeckt geschält in etwa vergleichbar mit Kohlrabi	Am Haupttrieb bilden sich recht große Köpfe
<p><b>Purple Sprouting</b> Aus Großbritannien *vor 1835</p>	Winterbrokkoli	Rötlich-violette Färbung der Röschen, die beim Kochen grün werden	Besonders zarte und delikate Röschen an den vielen Seitentrieben	Entwickelt kleine zentrale Brokkoli-Rosen
<p><b>Ramoso Calabrese</b> Aus Kalabrien</p>	Frühreife Sorte mit versetzten Erntezeitpunkten	Mittelgroßer dunkelgrüner Kopf	Feines, zartes Gemüse mit vorzüglichem Geschmack	Kleine Blätter, starker Haupttrieb, ideal für den Hausgarten
<p><b>Rosalind</b> Vermutlich aus Anatolien</p>	Altbewährte Sorte für Kenner	Rot-violette Köpfe		Neigt sehr zu Verzweigungen, bringt über Wochen konstant gute Ernteerträge
<p><b>Summer Purple</b> Aus Großbritannien *2003</p>	Sprossenbrokkoli-Sorte	Violette Köpfe	Köstlich im Geschmack	Kaum Ansprüche; bestens für Neulinge im Anbau geeignet; neigt zu Verzweigungen

Das Copyright des Sortenbildes liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.



## 5. Grünkohl

### Die Wiege in Griechenland

Der Ursprung des Grünkohls wird in Griechenland vermutet. Dort wurde bereits 400 Jahre vor Christus ein krausblättriger Blattkohl beschrieben, der später von den Römern als Sabellinischer Kohl bezeichnet wurde. Dieser Kohl zählte damals zu den Delikatessen und verhalf so manchem Bauern zu Wohlstand.

### Kälte schmeckt

Grünkohl wird je nach Region auch als Braunkohl, Federkohl, Krauskohl, Blätter- oder Winterkohl bezeichnet. Grünkohl ist ein Blattkohl mit großen, länglichen und krausen Blättern, die nicht zu einem Kopf ausgebildet werden. Er braucht Kälte, denn dadurch wird die in den Blättern enthaltene Stärke in Zucker umwandelt und so der Geschmack gemildert. Zugleich wird durch die Kälteeinwirkung das Zellgewebe lockerer und der Kohl damit bekömmlicher.

### Typisch deutsches

#### Gemüse



Grünkohl war früher ein wichtiges Gemüse für die Vitamin C-Versorgung im Winter. Seit dem Mittelalter ist er in Deutschland überall vertreten und heute noch bei vielen als deftige Kost beliebt. Von allen Kohlarten ist er der eiweißreichste und enthält am meisten Calcium. Nach den Möhren ist er der wichtigste Vitamin A- und nach dem Paprika der größte Vitamin C-Spender. Leider geht durch die meist zu lange Garzeit einiges vom Vitamin C verloren. Grünkohl ist nicht so gut verdaulich wie andere Kohlarten. Als ganze Staude ist Grünkohl heute so gut wie gar nicht mehr auf dem Markt. Vielmehr wird der Kohl gleich nach der Ernte von Hand geputzt und in Beutel verpackt, die dann so rasch wie möglich in den Handel kommen. Zu lange gelagerte Ware erkennt man an den gelben, welken Blättern. Im Kühlschrank ist der Grünkohl bis zu einer Woche lagerfähig.

#### Grünkohl liebt Fett

Wer Grünkohl ungeputzt in Form von Köpfen kauft, muss mit einer Abfallmenge

von 50 % rechnen. Die Blätter werden abgetrennt und zerteilt und sollten bei mehrmaligem Wasserwechsel gut gewaschen werden, denn an den krausen Blättern haften oft Sand und Erde. Vorgeputzter Grünkohl braucht nur noch gründlich gewaschen zu werden. Die gebräuchlichste Form der Zubereitung ist folgende: den Kohl in reichlich Salzwasser blanchieren, dann gut ausdrücken und grob oder fein hacken. Anschließend wird er nach dem jeweiligen Rezept weiterverarbeitet. Die verzehrfertige Portion pro Person beträgt 200 Gramm. Fett hebt bekanntlich den Geschmack, und das braucht der Grünkohl zu seiner optimalen Geschmacksentfaltung. Deshalb wird in vielen Rezepten Speck zugefügt, denn neben dem Fett ist es der leichte Rauchgeschmack, der dem Grünkohl ein besonderes Aroma verleiht.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Halbhoher grüner Krauser</b> Aus Deutschland *1965	Zum Einfrieren geeignet	Fein gekrauste Blätter	Nach den ersten Frösten bildet sich das beste Aroma	Bewährte und problemlose Grünkohlsorte für den Hausgarten, ideal für den Freilandanbau
 <b>Lerchenzungen</b> Aus Deutschland	Deutlich niedriger im Wachstum mit schmalen kurzen Blättern	Fein gekrauste, leicht hängende Blätter	Schmackhaft, besonders hochwertiger Geschmack	Standfestigkeit, Robustheit und ausgesprochen gute Frostbeständigkeit
<b>Scarlet</b> Aus Osteuropa	Im Herbst verfärbt sich diese Sorte bei kühleren Temperaturen in ein leuchtendes Rot	Dekorativer, roter Grünkohl, gekrauste Blätter, im Sommer dunkelgrün und rot durchzogen	Gekocht und als Blattsalat verwendbar	Frostfest
 <b>Blue Scotch Curled</b> *um 1863	Hat sehr dekorative Blätter	Niedrig, kompakte Sorte mit blau-grünen Blättern	Zarte und schmackhafte Blätter	Sehr wetterfest

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

## 6. Kohlrabi

### Anbau prägt

Kohlrabi wird je nach Region auch als Oberrübe oder Oberkohlrabi bezeichnet. Bei dieser Kohlart bildet sich über der Erde am Wurzelhals unterhalb des Blattansatzes eine etwa apfelgroße Knolle. Genau wie Grünkohl ist diese Knolle ein typisch deutsches Gemüse, was sich u.a. daran zeigt, dass der Name "Kohlrabi" auch in andere Sprachen übernommen wurde.

Kohlrabi wird fast das ganze Jahr über angeboten, die Haupternte vom Freiland ist von Juni bis September. Je nach Sorte gibt es weiße (zartgrüne) und blaue oder violette Kohlrabiknollen. Geschmacksunterschiede

gibt es durch die Art des Anbaues. Treibhauskohlrabi schmeckt zarter und milder, Freilandkohlrabi deftiger und würziger.

### Gesundes Blattwerk

Kohlrabi ist besonders reich an den Vitaminen C, B1 und B2. Auch sein Kalium- und Calciumgehalt sind beträchtlich. Die Blätter sind ernährungsphysiologisch wertvoller als die Knolle selbst. Daher sollten die zarten Herzblätter immer mitverzehrt werden. Große Blätter kann man als Rouladen füllen oder wie Spinat bereiten.


Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Blätter grün und frisch aussehen. Kohlrabi sollte möglichst rasch zubereitet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich etwa eine Woche, wenn vorher

das Blattwerk abgeschnitten wurde.

### Mild im Geschmack und zart im Biss

Bei der Kohlrabi schneidet man zuerst den Wurzelansatz großzügig ab. Anschließend werden die Blattstiele direkt an der Knolle abgezogen. Zarte Kohlrabi brauchen nicht geschält zu werden, man kann die Schale mit einem scharfen Messer abziehen. Größere Knollen werden, wie ein Apfel, vom Wurzel- zum Blattansatz geschält und - falls vorhanden - holzige Stellen großzügig entfernt. Je nach Verwendungszweck wird Kohlrabi geschnitten, gescheibt, gewürfelt oder geraspelt und kann sowohl roh als auch gegart gegessen werden. Die Verwendungsmöglichkeiten sind sehr vielseitig: von der Suppe über Gemüse bis zu Aufläufen.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Blaro</b> Aus Deutschland *1957	Mittelfrühe Reife	Blauer Kohlrabi	Hervorragende Qualität	Ideal als Treib- und Freilandsorte; bei reichlicher Wässerung ist es eine zarte, nicht holzige Knolle
<b>Delikatess Witte</b>	Sommersorte	Mittelgroße runde bis platt-runde Knollen, grünlich weiß	Zart im Geschmack	Anbau kann gut in mehreren Folgen während des Sommers erfolgen
<b>Superschmelz</b>		Weißer Riesenkohlrabi, Gewichte bis zu mehreren Kilogramm	Butterzarte, schmackhafte Knollen	Wächst langsam
 <b>Vienna Purple</b> *vor 1860	Junge Blätter unbedingt auch benutzen, entweder frisch als Salat oder gedünstet	Kohlrabi mit lila Haut und weißem Fleisch	Süßlich, nussig im Geschmack	

Das Copyright des Sortenbildes liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.



## 7. Rosenkohl

### Charakteristisch im Geschmack

Je nach Region wird Rosenkohl auch als Sprosskohl, Brüsseler Kohl, Brabanter Kohl oder Rosenwirsing bezeichnet. Er zählt zu den feinsten Wintergemüsen. Nicht nur wegen seines charakteristischen Eigengeschmacks, sondern auch wegen seiner Größe unterscheidet er sich von seinen Artgenossen. Die Röschen – das sind die Seitensprossen am Stängel, die kleinen Kohlköpfchen ähneln – werden nur etwa walnussgroß. Ähnlich wie Grünkohl entwickelt Rosenkohl erst nach einer Kälteeinwirkung seine besonderen Vorzüge. Er ist dann zarter, schmackhafter und leichter verdaulich.

### Wunderbare Wintervitamine

Rosenkohl enthält nennenswerte Mengen an Karotin und reichlich Vitamin C, auch sein Mineralstoffgehalt, besonders Kalium und Eisen, ist nicht zu unterschätzen. Rosenkohl ist reich an sekundären Pflanz-

stoffen und Ballaststoffen. Während Ballaststoffe hauptsächlich für eine geregelte Verdauung sorgen und damit Verstopfung und Darmkrankheiten vorbeugen, haben die sekundären Pflanzenstoffe noch viele andere gesundheitsfördernde Wirkungen. Rosenkohl ist somit ein besonders wertvolles Gemüse.

### Die Frische bringt's

Hauptsaison hat Rosenkohl von Oktober bis März. Da die Röschen keine lange Lagerung vertragen, müssen sie stets frisch geerntet werden. Wenn der Rosenkohl nicht sofort verzehrt wird, kann man ihn im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 4 Tage aufbewahren.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass die Knospen dicht und geschlossen sind und keine gelben oder gar welken Außenblätter haben, denn dann sind große Teile der Inhaltsstoffe und des Aromas bereits verloren gegangen.

Rosenkohl lässt sich gut einfrieren. Dazu werden die Röschen blanchiert. Nach dem Auftauen sollte das Gemüse schnell verbraucht werden.



### Rosenkohl echt lecker

Rosenkohl hat kaum Abfall, eventuell sind nur die äußeren Blättchen zu entfernen. Die Garzeit lässt sich reduzieren, indem die Strünke einfach kreuzweise eingeschnitten werden. Um die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst zu erhalten, sollten die Röschen nur kurz gedünstet werden. In jedem Fall sollten sie noch Biss haben, wenn sie auf den Teller kommen.

Basilikum, Muskat und Salbei schmeckt als Gewürz gut zum Rosenkohl. Ein besonderes Aroma verleihen ihm feingewürfelte und angebratene Zwiebeln.

Rosenkohl ist nicht nur als Beilage zu Fleisch und Wildgerichten eine Köstlichkeit, sondern auch als Auflauf, Gratin oder Suppe entfaltet er seine kulinarischen Qualitäten.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
 <p><b>Groninger</b> Aus Deutschland</p>	Röschen sind fest verschlossen, so müssen nur wenige äußere Hüllblätter vor dem Zubereiten entfernt werden; lockere Köpfe als Gemüse dünsten - feste Köpfe kochen	Teils sehr große, aber zarte, hellgrüne Röschen; Form dieser Sorte kann variieren	Röschen haben einen exzellenten Geschmack und feine, zarte Textur	Pflanzen werden sehr hoch
<p><b>Red Ball</b> Aus Großbritannien *2012</p>	Röschen verfärben sich im Herbst, je tiefer die Temperaturen fallen, desto intensiver wird die rötliche Färbung, beim Kochen verbreitet Red Ball kaum den typischen Rosenkohlgeruch	Rot gefärbte Röschen	Besonders schmackhaft und aromatisch	Sehr standfester Wuchs, ertragreich, kann bereits ab Oktober geerntet werden
 <p><b>Rubine</b></p>	Langsam wachsende Sorte	Relativ kleinen, rot-violetten Rosen	Delikat zarter Geschmack	Regelmäßig düngen und zeitig entspitzen, um das Wachstum der Rosen zu fördern
<p><b>Victoria F1</b></p>	Bietet langes Erntefenster; Ideale Sorte für den Kleingarten	Geschützte grüne Rosen		Sehr gute Winterhärte

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.

## 8. Rotkohl

### Ob blau oder rot

Rotkohl wird je nach Region auch als Rotkraut, Blaukraut, Roter Kappes oder Rotkabis bezeichnet. Rotkohl ist das ganze Jahr über auf dem Markt, wenn auch saisonbedingt zu unterschiedlichen Mengen. Der Rotkohl hat im Gegensatz zum Weißkohl etwas kleinere, sehr feste Köpfe.

### Mehr als nur Farbe auf dem Tisch

Für die lila-violette Färbung ist ein pflanzeigener Farbstoff namens "Anthocyan" verantwortlich. Dieses Anthocyan ist ein Säurezeiger. Für die Küchenpraxis heißt das: gibt man zu dem Gericht einen Schuss Essig oder Zitronensaft, so wird der Kohl kräftig rot; setzt man dagegen eine Prise Natron zu, so wird das Gemüse violett-blau. Daneben ist dieser natürliche Farbstoff aber

auch gesundheitlich wertvoll, denn er zählt zu den sogenannten "sekundären Pflanzenstoffen", die unter anderem das Immunsystem stärken und Entzündungen hemmen.


Rotkohl ist ebenso wie Weißkohl kalorienarm, 100 Gramm liefern nur 21 kcal oder 106 kJ. Rotkohl ist reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, bietet reichlich Mineralstoffe - vor allem Kalium und Calcium - und Vitamine (siehe auch Weißkohl). Durch seine feste Zellstruktur ist Rotkohl schwer bekömmlich. Tiefgekühlter Rotkohl ist dagegen leichter verdaulich, da durch das Schockfrost die Zellstruktur weicher wird. Seine Bekömmlichkeit kann außerdem durch Blanchieren verbessert werden.

### Nicht nur zu Braten

Rotkohl, der aus Sommerernten von Juni bis September stammt, sollte im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt und innerhalb

einer Woche verbraucht werden. Herbst-Rotkohl, von November bis März im Handel, ist viel haltbarer und lässt sich als ganzer Kopf im Gemüsefach des Kühlschranks oder an einem kühlen, dunklen Ort gut eine Woche lagern. Häufig wird Rotkohl bereits zerkleinert in Folienverpackung angeboten. So vorverarbeitet sollte er schnell verbraucht werden. Der ganze Rotkohlkopf wird gewaschen, gepulvert, geviertelt und feinhobelt. Als Frischkost wird er sofort mit der Marinade vermischt, damit er gut durchzieht. Als Warmgemüse ist Rotkohl eine beliebte Beilage zu Gänse-, Enten- und Wildbraten. Dann wird er hierzulande gerne mit Gewürzen (z.B. Nelken) und Äpfeln zubereitet. Damit sind die Möglichkeiten aber bei weitem nicht erschöpft. Als Hülle von Kohlrouladen, als Eintopf oder Auflauf, als Sauerkonserve oder Salat – Rotkohl ist äußerst vielseitig und immer lecker.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Kalibos</b>	Ungewöhnliche Neuheit aus einer Kreuzung von Rotkohl mit Spitzkohl	Attraktive rote Farbe des Rotkohls, tütenförmige Köpfe (2-2,5 kg)	Knusprig-frische Konsistenz des schnellwüchsigen Spitzkohls mit angenehm mildem, süßlichen Geschmack	Auch bei späterer Ernteperiode sind die Köpfe weitgehend platzfest
 <p><b>Langedijker Sommer</b> Aus den Niederlanden</p>	Kann bereits im Sommer geerntet werden, ideal für kleinere Familien	Köpfe sind klein und kompakt, die Farbe rubinrot, wenig Umblatt	Zart	
<b>Mammoth Red Rock</b> *1889	Gehört zu den großen Sorten, bis zu 4 kg	Brillant rote Farbe	Gut im Geschmack	Ertragreiche und sichere Sorte
<b>Marner Frührot</b> Aus Frankreich *2002	Frühreife Sorte mit mittlerer bis guter Lagerfähigkeit	Schöne Krautköpfe, fein gerippt mit kurzem Strunk	Schmackhaft	Robuste Sorte mit Köpfen zwischen 2 und 2,5 kg

Das Copyright des Sortenbildes liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.



## 9. Weißkohl

### Kappes!

Weißkohl, im Rheinland auch Kappes genannt, wird je nach Region als Weißkraut, Kopfkohl oder Kabis bezeichnet.

Weißkohl hat praktisch das ganze Jahr über Saison, denn den ersten Frühweißkohl gibt es bereits im April, der letzte, lagerfähige Spätkohl kommt von Dezember bis Juni des neuen Jahres in die Läden.

Weißkohl hat flachrunde oder hochrunde Köpfe. Seine weiß-grünen, ganz eng anliegenden Blätter sind mit einer feinen pflanzeigenen Wachsschicht überzogen, wodurch sie leicht glänzen.

### "Weißes Gold" für die Gesundheit

Weißkohl ist gerade im Winter einer der wichtigsten Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Er enthält hohe Mengen an Vitamin C und Vitaminen aus der



B-Gruppe. Nennenswert ist der Anteil an Kalium, Calcium und Magnesium. Weißkohl ist reich an Ballaststoffen und arm an Kalorien. 100 Gramm bringen es auf ganze 24 kcal, das sind 100 kJ. Darüber hinaus werden ihm - besonders als Rohkost - viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.

Weißkohl ist durch die feste Zellstruktur schwer verdaulich und wird zur besseren Bekömmlichkeit häufig mit Kümmel gewürzt.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass der Weißkohl frei von Flecken oder Fraßstellen ist. Ein weiteres Kriterium sind fest geschlossene Köpfe. Bei den Sommersorten liegen die Blätter jedoch von Natur aus etwas lockerer aneinander.

Im Kühlschrank kann Weißkohl als ganzer Kopf gut eine Woche aufbewahrt werden. Zum Einfrieren wird Weißkohl geschnitten und etwa 2 min blanchiert. Späte Kohlsorten, die von September bis in den Winter geerntet werden, sind lagerfähig. In kühlen Kellern lassen sie sich mehrere Wochen aufbewahren.

### Mal deftig - mal edel

Egal ob frisch vom Feld oder eingelagert: die äußeren Blätter sollten immer entfernt werden. Danach waschen und vierteln. Den Strunk keilförmig heraus-schneiden, dann jedes Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Kohl lässt sich problemlos mit der Brotmaschine oder der Küchenmaschine schneiden.

Der unangenehme Kohlgeluch lässt sich verhindern, indem man ein in Essig getränktes, zusammengelegtes Tuch zwischen Kochtopf und Deckel legt.

Weißkohl ist ein preiswertes, schmackhaftes Gemüse und lässt sich vielseitig zubereiten. Sehr beliebt ist er roh als Krautsalat. Eine ganz wichtige Rolle in unserem Speiseplan spielt natürlich das Sauerkraut. Auch als Warmgemüse - verfeinert mit Sahne - ist es eine wunderbare Beilage zu Fleischgerichten. Ob als deftige Kohlsuppe oder feiner Auflauf, Weißkohl hat eine enorme Bandbreite bei der Zubereitung.

Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Ackerpille</b> Weißkohl-Urtyp *im 16. Jahrhundert	Bekömmlicher als üblicher Weißkohl	Typisch platt-runde Form, größere Kohlköpfe werden zunehmend runder	Sehr zarte Blätter mit einem sanften Geschmack	Ideales Erntegewicht beträgt 1 kg
<b>Dithmarscher Früher</b> Aus Deutschland	Sehr frühe Weißkohl-Sorte	Runde bis platt-runde, sowie grüne bis gelb-grüne Früchte, feste und mittelgroße Köpfe		Gleichmäßig reifend
<b>Dottenfelder Dauer</b> Aus Deutschland *1971	Späte Sorte, hervorragende Lagerfähigkeit, geeignet für den Frischverzehr, perfekt für Rohkost, Krautrouladen, Sauerkraut, Lasagne u.v.m.	Fester hoch-ovaler Kopf mit einem Gewicht von 1-1,5 kg wird von einem Deckblatt mit Wachsschicht geschützt, kurzer Innenstrunk	Besitzt einen harmonischen, fruchtig-süß-aromatischen Geschmack, ist besonders bekömmlich.	Wüchsige, sehr ertragreiche Lagerweißkohlsorte aus bio-dynamischer Züchtung
<b>Märner Lagerweiß</b> Aus Deutschland *1967	Mit guten Lager-eigenschaften, Köpfe bleiben für lange Zeit grün - auch als Dauerkohl bekannt	Feste Köpfe	Sehr guter Geschmack	Später, sehr großer Weißkohl (2,5-6 kg)
<b>Szentesi Korai</b> Aus Ungarn	Ungarische Spezialität	Kleine, ca. 0,5 bis 0,9 kg schwere feste Köpfe	Fein im Geschmack	Frühe, sehr ertragreiche Sorte, geeignet für Anbau unter Glas und im Freiland

## 10. Spitzkohl

### Heimat auf dem Tisch!

Der Spitzkohl ist eine Variante des Weißkohls. Er hat eine spitzköpfige Form und seine großen grünen Blätter sind locker zusammengefügt. Ab dem zeitigen Frühjahr kommt er bis zum Winter aus heimischem Anbau.

### Wirklich Spitze!

Spitzkohl hat eine zarte Zellstruktur, daher ist seine Garzeit kürzer als die vieler anderer Kohlarten. Das hat den Vorteil, dass auch der Vitaminverlust beim Kochen geringer ist. Bei der Zubereitung entwickelt er nicht den typischen Kohlgeruch.




Geschmacklich ist er ein besonders feines, mildes Gemüse. Spitzkohl wird roh oder gegart verzehrt.

Gute Qualitäten erkennt man an frischen, prallen Blättern. Die Schnittfläche darf nicht ausgetrocknet und nicht stark verfärbt sein. Spitzkohl ist nicht lange lagerfähig. Im Kühlschrank hält er sich bis zu 6 Tagen.

Spitzkohl ist energiearm, reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Er ist etwas besser bekömmlicher als andere Kohlarten und enthält bedeutsame Mengen an Vitamin C und Kalium.

### Mild und fein

Der Spitzkohl wird geputzt und eventuell kurz in stehendem Wasser gewaschen. Die dicken Blattrippen flach schneiden. Je nach Rezept wird er in feine oder grobe Streifen geschnitten. Bei der Verarbeitung zu Frischkost wird der rohe Spitzkohl mit der Marinade vermischt. Als Gemüsebeilage empfiehlt es sich, den Spitzkohl 2 bis 3 Minuten zu blanchieren, gut abtropfen zu lassen und kurz im kaltem Wasser abzuschrecken, denn dadurch behält er seine schöne Farbe und bleibt knackig. Mit Schmand oder Crème fraîche ange macht, ist dieses Gemüse eine wahre Delikatesse.

Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Filderkraut</b> Aus Deutschland *1772	Sehr gut geeignet zur Herstellung von Sauerkraut, da es aufgrund der Kegelform ohne großen Verschnitt manuell reibbar ist, lange haltbar	Blätter sind feiner und weniger stark gerippt als bei den meisten anderen Weißkohlsorten	Geschmack milder als andere Weißkohlsorten	Zum Herbst bildet die Sorte einen spitzen, festen, sehr großen Kohlkopf von 6-8 kg Gewicht
 <b>Cuor di Bue</b> Aus Frankreich	Sehen aus wie Ochsenherzen – daher der Name	Nicht ganz spitz	Zarte Blätter, fein kohlig mit einer leichten Süße	Bei Aussaat im Mai können die Köpfe von Oktober bis Dezember geerntet werden
 <b>Eersteling / Express</b>	Superfrühe Sorte, kurze Garzeit, sehr leicht zu verarbeiten	Eiförmige, kleine Köpfe, äußere Blätter sind türkisgrün, innen sind sie zartgelb	Ganz zarter, fast lieblicher Geschmack	Kann von Frühjahr bis Juni gesät werden, so ist eine laufende Ernte möglich; von der Aussaat bis zur Ernte vergehen 60 Tage
 <b>Winningstadt</b> Aus Amerika *1866	Ernte bis in den Winter möglich	Aufrechte, kompakte Köpfe	Blätter sind feiner und zarter als beim Kopfkohl	Sehr winterhart

Das Copyright der Sortenbilder liegt bei der *Deaflora Aromagärtnerei*, der wir herzlich für das zur Verfügung stellen danken.



## 11. Wirsing

### Kälteunempfindliche Welle!

Wirsing wird je nach Region auch als Wirsingkraut, Savoyer Kohl, Mailänder Kohl, oder Welschkohl bezeichnet.

Wirsing wird - genau wie Weißkohl - das ganze Jahr über auf dem Markt angeboten. Frühwirsing, der im Mai und Juni auf dem Markt ist, hat im Inneren des Kohls hellgrüne bis gelbe Blätter. Die Blätter liegen lockerer aneinander als bei Herbst- und Winterwirsing. Diese später geernteten Sorten haben dunkelgrüne Blätter, die etwas fester anliegen. Während die anderen Kohlkopfarten glatte Blätter aufweisen, hat der Wirsing gewellte oder blasige Blätter. Der Wirsing ist der winterfesteste Kohlkopf. Geeignete Sorten können im Freiland Kälte bis  $-15^{\circ}\text{C}$  ohne Schaden überstehen.

### Wertvoll (nicht nur) im Winter

Dadurch ist er seit jeher ein wichtiges Wintergemüse, das entscheidend an der Versorgung mit Wirkstoffen beteiligt ist. Wirsing enthält - wie auch andere Kohllarten - eine Vorstufe von Vitamin C, die erst durch Hitze erschlossen wird. Durch vorsichtiges Garen wird er noch gesünder. Daneben stecken in seinen Blättern Vitamin B1 und B2, reichlich Kalium, Calcium und Phosphor. Sein Energiegehalt ist gering. In 100 Gramm sind nur 32 kcal, das sind 134 kJ.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass auch die äußeren Blätter noch frisch und knackig sind.

### Fein oder kräftig

Im Kühlschrank des Gemüseschrankes lässt er sich etwa 6 Tage aufbewahren. Wirsing wird je nach Rezept ebenso vorbereitet wie Weißkohl. Bei den robusten, dunklen Herbst- und Wintersorten sollten die herb schmeckenden Außenblätter entfernt werden. Roh ist Wirsing im Gegensatz zu Weißkohl nicht bekömmlich, für einen Salat sollten die in Streifen geschnittenen Blätter ganz kurz blanchiert werden. Der Geschmack ist würzig, aber nicht "kohlig". Von edel bis deftig - Wirsinggemüse lässt sich auf sehr unterschiedliche Arten zubereiten. Wegen des milden Kohlaromas passt er auch sehr gut zu Fischgerichten.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Bonner Advent</b> Aus Deutschland *Anfang 1900	Späte Winter-Wirsingsorte und nach dem Überwintern im Mai geerntet - nicht im Advent	Der Maiwirsing bildet schöne große Köpfe mit grünen gekrausten Blättern	Mild-aromatisch, leicht nussig im Geschmack	Verspricht hohe Erträge
<b>Westlands Putjes</b> Aus den Niederlanden	Besonders gut für den Hausgarten geeignet	Ausgereift mittelgroße, runde und feste Köpfe mit schönen welligen Blättern	Würzig	Kann bereits im jungen lockeren Zustand geerntet werden, dann ist er besonders zart-knackig im Geschmack
<b>Marner Grüfewi</b> Aus Deutschland *1990	Robuste Wirsingsorte, besonders gut lagerfähig	Dunkelgrüne Blätter und feingekrauste Krautköpfe	Aromatisch im Geschmack	Übersteht auch in rauen Regionen den Winter im Freien
<b>Samantha (F1)</b>	Neuzüchtung von Wirsing und Spitzkohl	Spitz geformten Köpfe	Fein und milder Geschmack	Kann zwischen Ende August und Ende November geerntet werden



## 12. Chinakohl

### Der Exot

Chinakohl wird je nach Region auch als Pekingkohl, Blätterkohl oder als Kochsalat bezeichnet. Mit den europäischen Kohlarten ist er nur am Rande verwandt. Chinakohl wird das ganze Jahr über angeboten, die Hauptsaison ist von August bis Februar, überwiegend aus dem Freilandanbau.

Chinakohl wird meist in länglichen Kopfformen angeboten. Je nach Sorte ist seine Farbe hellgrün oder gelblich-weiß. Er hat - ähnlich wie Wirsing - gewellte Blätter mit breiten Blattrippen, die Blätter liegen dicht übereinander. Er ist knackig und hat einen sehr milden Geschmack. Erntefrische Köpfe haben ein Gewicht zwischen 800-2.000 g.



### Herkunft

Chinakohl stammt aus Asien. Besonders in China ist der Chinakohl sehr beliebt und wird schon seit dem 5. Jahrhundert dort kultiviert. In den USA und in einigen europäischen Ländern war er schon vor 1900 bekannt. Bei uns wird Chinakohl erst seit den 1970er Jahren angebaut und ist auch erst seitdem bei uns auf dem Markt.

Er gehört botanisch in die Familie der Kreuzblütengewächse.

### Saison und Einkauf

Die Erntesaison für heimischen Chinakohl beginnt im Mai. Durch Kühlung kann man bis in den März hinein heimischen Chinakohl kaufen.

Da Chinakohl ein preisgünstiges, gesundes und vielseitiges Gemüse ist, empfiehlt er sich regelmäßig für den Speiseplan. Wochenmärkte, Hofläden und gut sortierte Gemüsetheken bieten frische, heimische Ware an. Frischen Chinakohl erkennt man an einer frischen Schnittstelle, an einem geschlossenen Kopf und daran, dass er keine Druckstellen hat.

### Mengenkalkulation

Im Handel wird Chinakohlkopf verpackt in Folie angeboten. Ein mittlerer Kopf von ca. 800 g reicht für 4 Personen aus. Der Rest eines angebrochenen, ungewaschenen Kopfes bleibt, eingewickelt in Folie, bis zu 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks frisch und knackig. Zum Einfrieren ist Chinakohl nicht so gut geeignet.



### Anbau

#### Wachstumsbedingungen

Chinakohl ist wie andere Kohlsorten auch ein Starkzehrer. Er benötigt nährstoffreiche sandige Lehmböden. Chinakohl braucht viel Feuchtigkeit und stellt hohe Ansprüche an die Nährstoffversorgung. Das liegt daran, dass er in kurzer Zeit viel Masse bilden muss. Sein Wärmebedarf ist nicht so hoch. Er ist gut an das Mitteleuropäische Klima angepasst, liebt aber das maritime Klima.



**Im Hausgarten**

Im Hausgarten wird Chinakohl um den 20. Juli ausgesät. Frühere Aussattermine entwickeln keine festen Köpfe. Spätere Aussaaten können ebenso ungünstig sein, weil die Kulturzeit (bis zum ersten Frost) oft zu kurz ist. Ab Mitte August bildet die Pflanze die Köpfe aus. Die Ernte des Chinakohls beginnt im Hausgarten ab Oktober. Bei einem milden Herbst kann sich die Ernte bis in den Dezember ziehen. Chinakohl ist eigentlich ein Herbst- und Wintergemüse.

**Geschützter Anbau**

Im Erwerbsgartenbau werden die Jungpflanzen der frühen Sorten schon ab Mitte Februar unter Glas gepflanzt. Diese sind ab 20. April erntereif. Wenn man Chinakohlpflanzen, geschützt unter Folie, an-

bauen will, geht das ab Anfang bis Mitte März. Erntereif ist der Chinakohl unter Folie ab Mitte Mai. Jungpflanzen der späteren Sorten werden bis 20. Oktober ins Freiland gesetzt.

**Energiearm & sparsam**

Chinakohl ist reich an Vitaminen. Sein Gehalt an Senfölen macht ihn besonders bekömmlich und verdauungsfördernd. Sein Energiegehalt ist äußerst gering: 100 Gramm enthalten nur 11 kcal/45 kJ.

Chinakohl hat kaum Abfall, da er meist küchensauber - in Klarsichtfolie verpackt - angeboten wird. Im Gemüsesfach des Kühlschranks bleibt er bis zu 10 Tagen knackig frisch. Ein Kopf braucht daher nicht unbedingt auf einmal zubereitet zu werden.

**Knackig & mild**

Bei der Vorbereitung nimmt man die äußeren Blätter ab, schneidet unten vom Strunk eine dünne Scheibe ab und nimmt jeweils so viele Blätter ab, wie für ein Gericht notwendig sind.

Chinakohl schmeckt als Salat oder Rohkost ebenso gut wie als gedünstetes Gemüse. Bei der Zubereitung als Salat schneidet man die Blätter der Länge nach durch und dann in etwa 1 cm breite Streifen. Er bleibt über Stunden noch knackig und frisch.

Als Gemüse wird Chinakohl nur etwa 8 min gegart und dann je nach Geschmack kräftig gewürzt. Ob als Beilage zu Fleisch oder Fischgerichten, als Suppe, Gratin oder Torte (Quiche) – er ist immer ein Genuss.





Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Grana(a)t</b>	Eine mittelfrühe anspruchslose Sorte	Lange Köpfe mit gezackten Blättern	Beliebt aufgrund des exzellenten Geschmacks und der besonders zarten Blätter; überdurchschnittlicher Vitamingehalt	Eine gute Wahl dort, wo keine Gefahr der Kohlhernienbildung besteht
<b>Kasumi</b> Aus den Niederlanden	Zeitige Sorte, für den Frühhanbau geeignet	Einheitliche Köpfe, oval mit hervorragenden Innenqualität, goldgelbe Farbe der Herzblätter	Besonders aromatischer Geschmack	Für die Lagerung den Kohl bereits kurz vor der Reife ernten
<b>Kilakin</b>	Gewicht von 1-2 kg, für Frühjahrs- und Sommerkultur sehr gut geeignet	Kompakter Wuchs mit einer schönen, gelb geschichteten Mitte	Köpfe mit vielen saftigen wohl-schmeckenden Blättern	Von Natur aus resistent gegen Kohlhernie und widerstandsfähig gegen Schossen
<b>Parkin (F1)</b> Aus Deutschland	Besonders früh	Kräftige, frischgrüne, mittellange 2-3 kg schwere Köpfe		Sehr ertragreich, wenig anfällig für Schädlinge und Krankheiten
<b>Scarvita F1 / Scarlette F1</b>	Bis zur Erntereife dauert es etwa 14 Tage länger als bei den grünen Sorten	Attraktive rote Farbe	Mild im Geschmack	

## 13. Pak Choi

### Vielfältig

Pak-Choi ist bei uns auch unter den Namen chinesischer Senfkohl oder Blattkohl bekannt. Er bildet keinen festen Kopf, sondern ist ein Blattstielgemüse und liegt in Aussehen und Geschmack etwa zwischen Rippenmangold und Chinakohl. Es gibt verschiedene Sorten, die sich in Größe, Blattrippenform und Farbe unterscheiden.

### Wertvoller "Chineser"

Die Asiaten, vor allem die Chinesen, brachten Pak-Choi nach Europa und bereicherten damit unsere Gemüseauswahl. Inzwischen wird er auch hier ganzjährig angebaut. Pak-Choi liefert Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe. Er ist relativ reich an Calcium und Eisen. Um die einzelnen Blätter voneinander lösen zu können, schneidet man das untere Kohlende ab und wäscht sie in kaltem Wasser. Die Blätter – fein geschnitten – ergeben einen knackigen Salat mit

einem eigenen, leicht nussigen Geschmack. Sehr gut schmeckt Pak-Choi auch als Warmgemüse, das gut zu Fleisch- und Fischgerichten passt. Dazu werden die Stängel am besten kurz vorgegart, bevor man das Blatt zufügt. Ideal ist dieses Gemüse für den Einsatz im Wok.

Grundsätzlich sollte man Pak-Choi-Gemüse nur wenig salzen und würzen, damit der milde Eigengeschmack nicht überlagert wird.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Joi Choi</b>	Rasant wachsende Pflanze	Weißer Blattstängel mit dunkelgrünen Blättern		Höchst stossfest, kann wechselnde Witterungen gut vertragen; äußerst robust; benötigt etwas mehr Raum als andere Sorten
<b>Tatsoi</b>	Geerntet werden kann die vollständige Pflanze oder auch Schritt für Schritt die einzelnen Blätter einfach von außen nach innen	Sehr kompakte Sorte mit tiefgrünen Blättern und weißen Blattstängeln	Mild im Geschmack	Einfach im Anbau



## 14. Stielmus

### Rheinischer Klassiker!

Das klassische "Stielmus" des Rheinlandes sind die oberirdischen jungen Teile der Mai- und Herbstrüben.



Das Blattstiel-Kohlgemüse wird hier ganzjährig angeboten, Hauptsaison hat die Freilandware im Frühjahr. Stielmus / Rübstiel wird auch Rübstielchen, Speiserübe, Streifmus oder Stengelritzen genannt. Stielmus (botanisch Brassicaceae) zählt zu den Kreuzblütlern. Die Herkunft ist nicht eindeutig belegt. Wahrscheinlich kommt Stielmus aus dem Mittelmeerraum.

Rübstiel / Stielmus ist eine Pflanze, die Blätter an einem langgezogenen, behaarten, hellgrünen oder fast weißen Stiel hat. Die Blätter sind oval gefiedert oder gesägt.

### Renaissance einer Köstlichkeit!

Wenn dieses Gemüse auch weitgehend in Vergessenheit geraten ist und nur noch wenige wissen, wie es zubereitet wird, isst man im Rheinland von Köln über das Bergische Land bis zum Niederrhein ab Anfang April bis in den Mai hinein immer noch gerne diese rheinische Spezialität. Inzwischen findet man Stielmus auch wieder auf den Speisekarten der Gastronomie und in Rezeptbüchern.

### Auch roh ein Genuss!

Fein geschnitten schmeckt Stielmus auch als Rohkost sehr gut, meist kommt er jedoch als Warmgemüse - wie Spinat oder Blattmangold zubereitet - auf den Tisch. Er eignet sich aber auch als Bestandteil von gemischten Gemüsegerichten, Aufläufen und Eintöpfen. Es hat einen rettichähnlichen Geschmack. Der typische Geschmack kommt von den enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen, den Senfölglykosiden.

### Gesund & schmackhaft

Stielmus ist ein Gemüse mit einem feinen, leicht säuerlichen Geschmack und hohem gesundheitlichen Wert. Er weist im Vergleich

zu anderen Gemüsearten einen hohen Gehalt an Calcium und Vitamin B1 auf und trägt außerdem zur Deckung des Tagesbedarfs an Vitamin A und B2 bei.

### Schnell verzehren!

Stielmus wird am besten gleich nach der Ernte verzehrt, denn die zarten grünen Blätter werden leicht welk. Selbst im Kühlschrank halten sie sich nur ein bis zwei Tage frisch.

### Anbau

#### Bodenbedingungen

Für den Anbau sind leichtere humose Sandböden gut geeignet. Aber auch auf allen anderen Flächen, die für Gemüse geeignet sind, kann man Stielmus anbauen.

#### Aussaat

Rübstiel ist ein Frühjahrs Gemüse. Die Saat kann von Mitte März bis Anfang August direkt ins Freiland ausgesät werden. Die Kulturdauer beträgt 60 - 80 Tage. Die erste Ernte im Freiland, die Pflanzen sollten schon 25 - 30 cm hoch sein, ist ab Anfang Mai möglich.

Beim Anbau im Hausgarten sollte man eine weite Fruchtfolge zu anderen Kreuzblütlern einhalten.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Geschmack	Anbau
<b>Namenia</b> mit langer Tradition	Als Salat oder zum Andünsten in Butter, auch gut zu verwenden in Asiagerichten	Sehr weiter Stand, bildet kräftige, geschlitzte Blätter aus	Geschmackvolles, zartes Blattgemüse	Ertragreiche Spezialität, schnellwüchsig



## Bezugsquellen für Saatgut zahlreicher Kohlsorten

Viele Sorten sind im örtlichen Landhandel erhältlich. Je nach Verfügbarkeit kann man auch bei den unten genannten Adressen kleinere Mengen bestellen.

### **Bruno Nebelung GmbH**

Freckenhorster Str.32, 48351 Everswinkel  
[www.nebelung-shop.de](http://www.nebelung-shop.de)

### **Deaflora, Andrea Hellmich**

Dr.-Wolff-Str. 6, 14542 Werder/ Havel OT Glindow  
[www.deaflora.de](http://www.deaflora.de)

### **Dreschflegel GbR**

In der Aue 31, 37213 Witzhausen  
[www.dreschflegel-shop.de](http://www.dreschflegel-shop.de)

### **Gärtner Pötschke GmbH**

Beuthener Straße 4, 41564 Kaarst  
[www.poetschke.de](http://www.poetschke.de)

### **Magic Garden Seeds GmbH**

Junkersstr. 7, 93055 Regensburg  
[www.magicgardenseeds.de](http://www.magicgardenseeds.de)

### **Tartuffli Naturwaren e.K.**

Ammerseestrasse 1a, 86940 Schwifting  
[www.erlesene-kartoffeln.de](http://www.erlesene-kartoffeln.de)

### **SPERLI GmbH**

Freckenhorster Straße 32, 48351 Everswinkel  
[www.sperli.de](http://www.sperli.de)

### **Bingenheimer Saatgut**

Kronstraße 24, 61209 Echzell  
[www.bingenheimersaatgut.de](http://www.bingenheimersaatgut.de)

## 15. Kohl in der Ernährung

### Voller guter Werte

Kohl gibt es in vielen Sorten, Größen und Geschmacksrichtungen, vom kleinen Rosenkohlröschen bis zum gewichtigen Weiß- und Rotkohlkopf, vom knolligen Kohlrabi bis zum blumenförmigen Broccoli oder Blumenkohl. Für jeden Geschmack ist etwas dabei, von deftig-würzig bis mild.

### „Arme Leute“ vs. Trend

Lange Zeit galt Kohl als das "Arme-Leute-Essen", doch inzwischen stellt er in der modernen, leichten Küche eine kulinarische Herausforderung dar. Längst haben die Sterne-Köche unsere heimischen Kohlsorten wieder auf ihre Speisekarten gesetzt.

Und das zu Recht, denn unser Kohlgemüse verdient es,

dass wir ihm etwas mehr Beachtung schenken. Kohl ist ein wertvolles, schmackhaftes, zumeist preisgünstiges und überaus vielseitig verwendbares Gemüse. Aus dem gesunden Gemüse lassen sich schnell und einfach interessante Suppen, leckere Aufläufe, pikante Torten oder raffinierte Salate zubereiten. Natürlich hat Kohl auch seinen Platz in der traditionellen Küche, die sich wieder steigender Beliebtheit erfreut: Kenner wissen die Kohlroulade zu schätzen und was wäre der Sauerbraten ohne Rotkohl?

### Vitamin C & viel mehr

Früher versorgten sich die Menschen im Winter durch Kohl mit Vitamin C. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C in Grünkohl, Rosenkohl und Broccoli. Außerdem sind alle Kohlsorten gute Lieferanten von A- und B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Calcium, Phosphor, Natrium und Magnesium.

Darüber hinaus liefern sie sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe sind wahre "All-round-Künstler". Sie stärken das Abwehrsystem, senken den hohen Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel und sollen sogar vorbeugend gegen Krebserkrankungen wirken. Zudem bringen die Kohlsorten mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt den Darm in Schwung, daher hat Kohl einen positiven Einfluss bei Darmträgheit und anderen Darmstörungen. Außerdem sorgen die Ballaststoffe für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Damit die wertvollen Stoffe bei der Zubereitung möglichst erhalten bleiben, gilt auch für Kohl: schonend garen und nicht - wie früher üblich - stundenlang kochen.

Zum Schluss noch ein Tipp: Es lohnt sich, das saisonale Angebot zu beachten. Dann ist nämlich die Auswahl groß, der Preis niedrig und die Qualität erstklassig.



## 16. Kohl-Tipps für die Küche

Jede Kohlsorte hat ihren ganz eigenen Besonderheiten in Bezug auf die Lagerung:

- Für eine Gemüseportion rechnet man 150 - 200 g Kohl.
- Einen frischen Wirsingkohl erkennt man an seinen knackig grünen Blättern und einer noch saftigen Schnittstelle. Hat der Kopf dunkle Flecken und welke Blätter, ist er nicht mehr frisch.
- Der Herbst- / Winterwirsing ist etwas dunkler gefärbt und hat eine deutlich sichtbare Wachsschicht.
- Durch den Anbau von Sommer- und Wintersorten und einer guten Lager-technik können Gemüsebauern das ganze Jahr über Wirsing anbieten.
- Ein ganzer Weißkohl- oder Wirsingkopf hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch.
- Frische Rosenkohlröschen sollte man im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Dort halten sie sich eine halbe Woche frisch.
- Frühjahrs- und Sommersorten sind zarter. Diese kann man ohne Qualitätsverluste bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Frisch geerntete Grünkohlblätter halten sich nur wenige Tage. Grünkohl sollte bald zubereitet oder eingefroren werden. Dazu wird er gewaschen, kleingeschnitten und blanchiert. Wenn er abgetropft und abgekühlt ist, friert man ihn portionsweise ein. Eingefroren hält er bis zu 8 Monate lang.
- Die äußeren großen Wirsingblätter eignen sich gut für Kohlrouladen. Die zarten inneren Blätter können sogar roh dünn geschnitten werden und zu einem vitaminreichen Salat angemengt werden, der im Winter besonders wertvoll ist.

**Leckeren Kohl einkaufen:**

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Kohl und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter: [www.landservice.de](http://www.landservice.de)



# HEIMVORTEIL: KOHL

Selbst zubereitet  
mit den  
besten Rezepten!



*Mehr Köstliches auf [land-wissen.de](http://land-wissen.de)*



## Blumenkohl-Käse-Medaillons

### Für 4 Personen

- 300 g Blumenkohl  
(frisch, TK od. geg.  
vom Vortag)
- 100 g geriebener  
Käse
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 g Paniermehl
- 2 EL Rapsöl

Frischen Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen bzw. tiefgefrorenen Kohl auftauen lassen und anschließend kurz bissfest garen.

Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit dem Blumenkohl und dem Käse vermengen, bis eine kompakte Masse entsteht. So viel Paniermehl dazugeben, bis die Masse leicht formbar ist. Etwas Paniermehl auf einen Teller geben. Kleine Bällchen aus dem Teig formen. Anschließend die Bällchen vorsichtig im Paniermehl zu Medaillons formen. Im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Danach kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und servieren.

**Tipp:** Schmeckt hervorragend mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln oder auch als vegetarisches Patty im Burger!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: ilechka75, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Kohlrabi-Lasagne

### Für 3-4 Portionen

- 4 kleine Kohlrabi
- 300 g Blattspinat
- 300 g gek. Schinken  
(in Scheiben)
- 200 g Gouda
- 200 g Schmand
- 4 Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- Gouda
- 1/8 l Gemüsebrühe  
(Instant od. aus dem Glas)

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einem halben Liter Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den Blattspinat gut waschen bzw. TK-Ware auftauen lassen, kurz blanchieren und ebenfalls gut abtropfen lassen. Den Gouda reiben. Die Kohlrabischeiben in eine gefettete Auflaufform legen und mit etwas Schmand bestreichen. Spinatblätter darauflegen, Schinkenscheiben und dann geriebenen Käse darüber geben. Das Ganze wiederholen bis eine Lasagne entstanden ist – etwas Käse übriglassen. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden, mit den Tomatenwürfeln vermischt auf der Lasagne verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Lasagne mit Gemüsebrühe angießen und im Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 15-18 min backen.

**Tipp:** Zum Überbacken kann gut auch ein geschmacksintensiverer Käse verwendet werden!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Karamellisiertes Weißkohl-Gemüse

### Für 4 Portionen

800 g Weißkohl  
 50 g Butter  
 30 g Zucker  
 100 ml Apfelsaft  
 Salz  
 Weißer Pfeffer  
 Nach Belieben:  
 Süße Sahne

Die Umblätter des Weißkohls entfernen, den Kopf halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Den Kohl dazugeben und mehrfach darin wenden. Mit dem Apfelsaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 15 min dünsten und nach Wunsch mit süßer Sahne verfeinern.

**Tipp:** Passt geschmacklich hervorragend zu Salzkartoffeln und einem gebratenen Stück Geflügelfleisch!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Rotkohlartete mit Ziegenkäse

### Für 4 Portionen

Für den Teig:

- 25 g Parmesan
- 150 g Mehl
- ½ TL Salz
- 100 g kalte Butter
- 1 Ei

Für den Belag:

- 400 g Rotkohl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 6 Thymianzweige
- 4 Eier
- 200 g Sahne
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer

Parmesan fein reiben und mit Mehl, Salz und der in Würfel geschnittenen Butter sowie dem Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 min kaltstellen. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und hobeln. Schalotte in kleine Würfel schneiden und in heißer Butter anschwitzen. Danach den Rotkohl hinzugeben und mit Brühe ablöschen. Das Ganze für etwa 15 min köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Kohl kurz abkühlen lassen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die gefettete Form legen und einen Rand formen. Den Kohl auf dem Boden verteilen und die Thymianzweige darauflegen. Eier, Sahne und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer gewürzt die Mischung über den Rotkohl gießen. Den Ziegenfrischkäse in kleine Flocken zerteilen und darüber geben. Für 40-50 min bei 200°C (Ober-/Unterhitze) goldbraun backen.

**Tipp:** Mit karamellisierten Walnüssen bestreuen!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: zazedanslacuisine, Jeanette Diell, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Rosenkohl-Quiche

### Für 4 Portionen

Für den Teig:

100 g Butter

1 Ei

230 g Mehl

1 EL Mineralwasser

50 g Walnüsse

Für den Belag:

1 kg ungeputzten  
Rosenkohl (800 g  
geputzt)

125 g Speck

50 g Bergkäse

200 g Crème fraîche

50 ml Sahne

1 TL Senf

3 Eier

Salz & Pfeffer

Muskatnuss

Butter, Ei, Mehl, 1 TL Salz und Mineralwasser für den Mürbeteig verkneten. Erst zum Schluss die gehackten Walnüsse unterkneten. Den Teig für 30 min in den Kühlschrank stellen. Rosenkohl putzen und für etwa 6 min blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Den Speck in einer Pfanne auslassen, den Rosenkohl hinzugeben und für 2-3 min mitbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Crème fraîche, Sahne, Senf sowie Eier verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und in einer gefetteten Quiche-Form ausrollen. Den Rosenkohl mit dem Speck darauf geben und verteilen. Den Bergkäse über den Kohl reiben und danach den Guss darüber geben. Die Quiche für 40 min bei 200°C im Ofen backen. Nach ca. 20 min mit Alufolie abdecken.

**Tipp:** Sehr gut schmeckt ein Stück (Lamm-)Fleisch aus der Pfanne dazu.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Grünkohl-Spätzle-Pfanne

### Für 3-4 Portionen

- 500 g Spätzle (aus der Kühltheke)
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Zwiebeln
- 4 Mettwurstchen
- 2 EL Öl
- 800 g Grünkohl (frisch oder TK)
- 170 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Crème fraîche
- 2-3 TL Senf

Knoblauch und Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und andünsten. Die Mettwurstchen in Scheiben schneiden und mit dem Grünkohl und dem geputzten bzw. aufgetauten Grünkohl und der Brühe hinzugeben. Das Ganze für ca. 5 min garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crème fraîche mit dem Senf verrühren und zur Grünkohl-Pfanne servieren.

**Tipp:** Selbstverständlich können auch herkömmliche Spätzle verwendet werden, diese müssen jedoch vorher bissfest gekocht werden!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Pexels ©www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

## Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de)

**LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!**

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de) Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

*Reinklicken & Genießen!*

## IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

### Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
 Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung  
 Nevinghoff 40 | 48147 Münster  
 Texte: Carola Weber, Dr. Katrin Quinckhardt  
 Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt  
 Layout: Renate Miethe

Stand: 12 / 2018

Fotos Titelseite: Dar1930, Sport Moments, motorlka, cristi180884, Teamarbeit, Liddy Hansdottir, sandra zuerlein © Fotolia  
 Fotos Innenteil: Lucky2013, Dirk\_Over, DamielWanke, 7854, thraniwen, Zichrini, ulleo, HolgesFotografie, Ben\_Kerckx, Eisenmenger, jackmac34, DrawsAndCooks, Lebensmittelfotos, Ipegasu, vkoreastore1, MetsikGarden, RitaE, ©pixabay | Angela Shirino, © Fotolia  
 Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“