

Presseinformation

Obst und Gemüse aus Deutschland: Kohlgemüse – verkanntes Sommergenie

Hamburg, den 08. Juli 2011 – Woher kommt es nur, dass Kohlgemüse allgemein eher an die kalte Jahreszeit gedacht wird? Dabei haben viele Arten im Sommer Hauptsaison. Dazu gehören Spitzkohl, Wirsing, Blumenkohl, Romanesco sowie Broccoli und Kohlrabi. Ab Mai beziehungsweise Juni sind diese Varietäten aus deutschem Anbau erhältlich. Sie sind dann schön zart, weniger fest geschichtet und mit angenehmem Biss.

Fast das ganze Jahr über erhältlich sind Rot-, Weiß- und Chinakohl. Warum also diese nicht auch in der Sommerküche verwenden? Der Grund, warum Kohl fälschlicherweise von vielen für ein reines Wintergemüse gehalten wird: Es ist eines der wenigen Gemüse, die problemlos im Keller aufbewahrt werden können, um in den kargen Wintermonaten für Vitamine zu sorgen. Das hat man bis vor nicht allzu langer Zeit auch gerne so gehandhabt, doch heute versorgen die deutschen Erzeugerorganisationen rund um das Jahr mit einer breiten Palette unterschiedlichster Kohlsorten. Zudem gibt es neue Kreuzungen altbewährter Sorten, die Abwechslung in die Küche bringen, darunter süßer Stangenbrokkoli und Bluccoli. Ersterer wird auch als Spargoli bezeichnet und sieht aus wie grüner Spargel mit Broccoliröschen. Er schmeckt sehr mild und etwas süßlich, die Köpfe haben eine angenehme Würze. Bluccoli hingegen ist eine mikrowellengeeignete Kombi-Packung aus einem kleinen Blumenkohl und einem Mini-Broccoli. Sie hat die perfekte Größe für kleine Haushalte und ist in nur wenigen Minuten verzehrsbereit.

Kohl – besser als sein Ruf

Kohlgemüse bietet nicht nur Abwechslung, sondern ist auch vitamin-, mineralien- und ballaststoffreich. „Der junge und zarte Sommerkohl ist zudem gut bekömmlich, insbesondere Chinakohl,“ erklärt Hans-Jörg Friedrich vom Pfalzmarkt in Mutterstadt. „Die Kohlgerichte werden

verdaulicher, wenn sie zusätzlich mit Fenchel, Thymian oder Kümmel gewürzt werden. Dies ist meist nur bei den robusteren Wintervarietäten notwendig.“ Sie verfügen zudem über dickere Blätter, sind relativ fest geschichtet sind und man sagt ihnen nach, dass sie „kochen müssen, bis die Schwarte kracht“. Reine Wintersorten gibt es übrigens nur wenige: Dazu gehören Grünkohl und Rosenkohl, die für ihre Aromaentwicklung erst einen Frost überstehen müssen.

Vielfältig und unkompliziert

Die Zubereitungsarten sind vielfältig. Dies beruht auch auf der Tatsache, dass je nach Kohlart ein anderer Teil der Pflanze für den Genuss vorgesehen ist. Die Blüten landen beim Blumenkohl und Broccoli auf dem Teller, die Blätter beim Weiß-, Rot- und Chinakohl, die Achsensprossen beim Rosenkohl sowie die oberirdische Sprossknolle beim Kohlrabi.

Wirsing benötigt – wie meist üblich – keinen Speck; es reicht, den außen dunkelgrünen und innen gelben Kopf kurz zu dünsten. Spitzkohl besticht mit süßen Blättern, die mit etwas Zucker und Cayennepfeffer zusammen im Wok gebraten werden können. Kohlrabi schmeckt auch roh sehr gut und Chinakohl kommt in Salat mit Mandarinen- oder Orangenspalten beziehungsweise Apfelstückchen gut zur Geltung. Romanesco harmoniert in einem Auflauf mit Spargel und Rot- bzw. Weißkohlblätter eignen sich wunderbar zum Füllen oder zum Einwickeln von Rouladen. Die kleinen Blumenkohl- und Broccoliröschen schmecken in etwas Butter gegart und dekoriert mit gebratenen Mandelsplittern. Weitere Anregungen finden Interessierte in der Rezeptdatenbank unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.

Gut zu wissen

Das Zerteilen eines Kohlkopfes ist übrigens kein Kraftakt, weiß Klaus Wilke von der Mecklenburger Ernte zu berichten: „Den Strunk entfernen wir am einfachsten, indem wir den Kopf halbieren oder noch besser vierteln.“ Um die schöne Farbe zu erhalten, sollte der Kohl kurz blanchiert werden: Dazu das Gemüse in kochendes Salzwasser geben und schnell in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. Neben den Farbpigmenten

bleiben so auch die Vitamine erhalten. Reste halten sich im Kühlschrank etwa eine Woche, am besten eingewickelt in ein feuchtes Tuch.