

## Gemüsesteckbrief: Kohlvielfalt

### Alte/Arme-Leute-Essen Kohl?

Sehr hartnäckig haftet der ganzen Gruppe der Kohlgemüse das unvorteilhafte Image des Arme und Alte-Leute-Essens an. Tatsächlich lieben ältere Menschen Kraut und Kohl, können diese aber aus diätetischen Gründen oft nicht mehr genießen. Und jüngere werden durch unangenehme Kochgerüche und zu üppig gekochte Kohlbeilagen abgeschreckt. Aus unseren Gärten sind deshalb Wirsingkohl, Kraut und Kohlsprossen weitgehend verschwunden. Doch die Gruppe der Kohlgemüse hat noch vielfältige, oft unbekannte Gemüse zu bieten. Allesamt stellen sie keine großen klimatischen Ansprüche und sind deshalb auch für Gärten in rauen Lagen bestens geeignet.

### Grünkohl

Der Grün- oder Federkohl mit seinen stark gekrausten Blättern ist bei uns weit weniger bekannt und beliebt wie in Norddeutschland, wo Kohlfahrten organisiert, traditionelle Grünkohl-essen veranstaltet und sogar Kohlkönige gekrönt werden. Er steht als loser Blattkohl den Wildkohlen sehr nahe. Ab Mitte Juni kann er direkt gesät oder im Juli gepflanzt werden. Die jungen Blätter werden im Herbst geerntet. Besonders schmackhaft sind sie nach Frosteinwirkung, da hier die Umbauprozesse von Zucker in Stärke in den Blättern verlangsamt ablaufen. Deshalb stellt der Grünkohl ein interessantes Wintergemüse dar, das jedenfalls bis -15°C frostfest ist. Die rote Farbvariation (Sorte 'Redbor F1') sorgt zusätzlich für Abwechslung im Gemüsebeet.

### Ewiger Kohl

Vielleicht noch weniger bekannt ist ein loser Blattkohl, der für einen Anbau im Hausgarten besonders geeignet erscheint. Es ist der Ewige Kohl, der buschförmig und mehrjährig wächst und ausreichend frostfest ist. Die zarten, jungen Triebe können zur Nutzung regelmäßig ausgebrochen und wie Weißkraut verwendet werden. So muss man nicht einen ganzen Kopf „schlachten“, sondern nimmt bedarfsgerecht so viel man eben braucht. Der Ewige Kohl blüht normalerweise nicht, macht also auch keinen Samen, lässt sich aber problemlos aus den unzähligen Seitentrieben als Steckling vermehren. Nach einigen Jahren sterben die Pflanzen dann ganz plötzlich ab.

### Zierkohl

Gerne werden in neuerer Zeit im Spätherbst Zierkohle ausgepflanzt. Kaum bekannt ist die Tatsache, dass ihre inneren, intensiv gefärbten Blätter einen zarten, wohlschmeckenden Salat ergeben. Allerdings sollte man beachten, dass üblicherweise Zierkohle nicht als Lebensmittel kultiviert werden. Für die Verarbeitung in der eigenen Küche dürfen daher nur Pflanzen genutzt werden, die man selbst aus Samen herangezogen hat. Ziersorten wie 'Rote Feder F1', 'Weiße Feder F1' oder 'Nagoya

F1' verfehlen in keinem Salat ihre exotische Wirkung. 'Crane Weiß F1' oder 'Crane Pink F1' (alle Austro Saat) bilden kleine, bunte Röschen und werden eigentlich in der Floristik als Schnittblumen verwendet. Auch sie verbinden in faszinierender Weise Ästhetik und Genuss.

### Butter- und Tronchudakohl

Der Butterkohl (z.B. 'Bloemendaal Geele' (Baumaux) mit seinem zarten, lockeren, gespitzten Kopf, dem blasigen Umblatt und dem milden Geschmack lässt in manchem Holländer verklärte Kindheitserinnerungen wach werden. Leider wird man diese wohlschmeckende Kopfkohlrarität ebenso wenig auf unseren Märkten finden wie den in Portugal so beliebten Tronchudakohl (z.B. 'Beira F1' von Baumaux) mit seinen breiten Blattrippen, die spargelähnlich verarbeitet werden. Mit beiden kann problemlos im eigenen Garten experimentiert werden.

### Bunter Karfiol und rotes Spitzkraut

Auch unter wohlbekanntesten Kohlgemüsevertretern finden sich Sorten, die in Garten und Küche für Abwechslung sorgen. So wirken violette ('Graffiti F1') und orange ('Collage F1') Karfiol-sorten mit ihrer intensiven Färbung fast schon unwirklich. Durch das Kochen verlieren sie an Farbkraft, aber ein paar Tropfen Essig bringen sie sofort wieder zum Leuchten. Auch Romanesco-Karfiol, rotes Spitzkraut oder violette Kohlsprossen sind eigene Anbauversuche im Garten wert.



Die ganze Vielfalt der Kohlgemüse

Saatgutbezug:  
Reinsaat: [www.reinsaat.at](http://www.reinsaat.at)  
Verein Arche Noah: [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at)  
Baumaux: [www.graines-baumaux.fr](http://www.graines-baumaux.fr)