

Kohlgemüse: Vielseitig und gesund

Kohlgemüse liefert so viele Vorteile auf einmal wie kaum ein anderes Gemüse. Kohl ist vielseitig einsetzbar und besonders in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Vitaminlieferant. Die vielen Kohlsorten sorgen das ganze Jahr für Abwechslung, sind Bestandteil vieler typischer Schweizer Gerichte und können je nach Sorte gut gelagert werden. Und doch steht der preisgünstige Kohl in der Beliebtheitsskala von Gemüse bei den Schweizern eher hinten an.

Von den Blättern bis zur Knolle

Botanisch teilt man Kohlgemüse der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae) zu und in die Gattung der Brassica. Sie gedeihen am besten in nördlichen, klimatisch gemässigten Zonen und lieben nährstoffreiche Böden. Je nach Kohlart wird ein anderer Teil der Pflanze gegessen: Beim Blumenkohl und Broccoli sind es die Blüten, beim Weisskohl, Rotkohl und Chinakohl die Blätter, beim Rosenkohl die Achsensprosse und beim Kohlrabi die oberirdische Sprossknolle.

Unschlagbar gesund

Kohlgemüse gehört zu den Spitzenreitern, was die Vitamin- und Mineralstoffgehalte angeht. Besonders ins Gewicht fallen die Gehalte an Magnesium, Kalium und Calcium und die Vitamine C, Folsäure, B1, B2 und B6. Der mit Milchsäurebakterien vergorene Weisskohl liefert in der Form von Sauerkraut zudem noch kleine Mengen an Vitamin B12, welches sonst ausschliesslich in tierischen Produkten vorkommt. Im Sauerkraut wird das Vitamin B12 von den Milchsäurebakterien gebildet. Je nach Sorte stechen andere Vitamine und Mineralstoffe hervor. Der Rotkohl zum Beispiel enthält mehr Vitamin C und B-Vitamine als Weisskohl. Der Weisskohl hingegen ist geschmacklich intensiver und übertrifft den Rotkohl im Vitamin E-Gehalt. Broccoli, Grünkohl und Rosenkohl sind ganz vorne was die Folsäure und den Gehalt an Vitamin C angeht. Ihr Gehalt an Vitamin C übertrumpft Zitrusfrüchte und Kiwis bei weitem. Zudem gehören Broccoli, Wirsing und Weisskohl zu den wichtigsten pflanzlichen Calciumlieferanten. Typisch für Kohlgemüse sind auch die Glucosinolate, eine Gruppe von sekundären

Pflanzenstoffen. Diese schwefelhaltigen Verbindungen haben einen stechenden Geruch und dienen der Pflanze als Insektenschutz. Im menschlichen Körper sollen sie eine krebshemmende Wirkung haben.

Es gilt also auch unter dem Kohlgemüse der Grundsatz: der Mix und die Abwechslung machen die ideale Mischung von allen Inhaltsstoffen aus und nicht ein einziger Vertreter daraus. Wenn man ihn in allen Varianten, Formen und Farben in den Tagesplan integriert, profitiert die Gesundheit am meisten.

Kohl hat immer Saison

Irgendein Kohlgemüse hat immer Saison. Das kommt daher, dass es einerseits gut gelagert werden kann (z. B. Wirz), andererseits weil der Kohl unterschiedliches Klima bevorzugt. Blumenkohl, Romanesco und Broccoli sind typische Sommergemüse. Rosenkohl und Grünkohl hingegen schmecken erst so richtig, wenn sie den ersten Frost überstanden haben und zählen deshalb zum typischen Wintergemüse. Praktisch das ganze Jahr hindurch erhältlich sind Chinakohl, Rotkohl, Weisskohl und Kohlrabi.

Roh und gekocht ein Genuss

Die Vielfalt von Kohlgemüse ist gross und der Anwendbarkeit sind kaum Grenzen gesetzt. In vielen Schweizer Gerichten ist Kohl kaum wegzudenken: Sei es das Sauerkraut zur Metzgerle, das Rotkraut mit caramelisierten Marroni zum Wild oder fein geschnitten als Salat mit Nüssen und Zitrusfrüchten garniert. Und wer sagt, eine Suppe ohne Kohl sei Kabis, hat wohl nicht ganz Unrecht.

Zu den bekömmlicheren Kohlsorten gehören Grünkohl und Chinakohl, Wirz hingegen sollte vor dem Verzehr besser noch gekocht werden. Oft werden Kohlgerichte mit Kümmel, Fenchel oder Thymian gewürzt. So sind sie leichter verdaulich.

Kohl ist nicht des Schweizers Liebling

Nach all den erwähnten Vorzügen die Kohlgemüse besitzen, sollte man meinen, dass es in rauen Mengen verzehrt werden würde. Doch dem ist nicht so. Der Verbrauch beläuft sich auf

10,1 kg pro Kopf und Jahr. Darin enthalten sind sämtliche Kohlsorten, von Blumenkohl über Rotkohl bis zum Wirz. Das ist gleich viel, wie wir jährlich allein von Tomaten verbrauchen. Kohlgemüse belegt hinter dem Blattstiel- und Blattgemüse (Salate, Mangold) sowie hinter dem Fruchtgemüse (Tomaten, Auberginen) und Wurzel- und Knollengemüse (Karotten, Sellerie) den letzten Rang. Die beliebtesten Kohlarten der Schweizerinnen und Schweizer sind Blumenkohl, Rot- und Weisskohl.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>