

Kohl ist kein Chabis

Heinz Knieriemen | Ausgabe 3 - 2008

Kohl gilt als Gemüse der armen Leute und als Nahrung zu Kriegszeiten. Tatsächlich sorgen die verschiedenen Sorten richtig zubereitet aber für kulinarische Vielseitigkeit auf dem Teller – sehr nahrhafte und gesunde obendrein.



Bis weit in das 20. Jahrhundert hinein waren die verschiedenen Kohlsorten ein wichtiger Grundbestandteil der täglichen Ernährung. Lange Zeit galt Kohl als Arme-Leute-Essen oder in Notzeiten für viele Menschen gar als Gemüse zum Überleben. Seit dem frühen Mittelalter waren besonders der Rot- und der Weisskohl überall dort unentbehrlich, wo aus klimatischen Gründen im Winter kein frisches Gemüse zur Verfügung stand. Als Chabis konnte er im Keller oder in besonderen Mieten im Freiland über Winter gelagert werden

und stand damit bis zum Frühjahr für den Konsum zur Verfügung. Auch liess sich daraus das haltbare und besonders vitaminreiche Sauerkraut herstellen. Einlagern und Einsäuern waren neben dem Dörren lange Zeit die einzigen Konservierungsmethoden für das Gemüse, die zudem noch ohne zusätzlichen Energieaufwand auskamen.

Wie wichtig die Kohlsorten bei uns lange Zeit waren, geht auch aus der Bezeichnung Chabisplätz hervor, wie der bäuerliche Gemüsegarten früher allgemein genannt wurde. Während des Zweiten Weltkrieges erlebte der Kohlanbau in der Schweiz einen Aufschwung, nachdem er in der Zwischen-kriegszeit mehr und mehr zurückgegangen war. Die Energieverknappung und die stark reduzierten Importe liessen das uralte Gemüse hierzulande wieder aufleben. Bei der Umsetzung des Plans Wahlen – der Schweizer Anbauschlacht zur Sicherung der Selbstversorgung während des Krieges – spielten die verschiedenen Kohlsorten zusammen mit Kartoffeln eine grosse Rolle.

Eine Mutter – viele Kinder

Bereits die Römer schätzten den «caulis» als wichtige Nutzpflanze. Aus dieser Bezeichnung leiten sich das deutsche «Kohl», das englische «cole» und das französische «chou» ab. Das deutsche «Chabis» oder «cabbage» im englischen Sprachraum sind dagegen auf den keltischen Wortstamm «Kap» zurückzuführen. Die Namen geben einen Hinweis auf die Herkunft der Kohlgewächse: Einerseits stammen sie von Wildpflanzen ab, die im mediterranen Küstenbereich von der Ägäis bis Ligurien zu Hause sind, andererseits aus Westeuropa, den Atlantikküsten der Biskaya, der Bretagne bis zur Nordsee bei Helgoland.

Urmutter aller Kohlsorten ist die unscheinbare, zur Familie der Kreuzblütler gehörende Pflanze *Brassica oleracea*, die noch heute wildwachsend vorkommt. Durch Auslese und Kreuzungen wurden aus ihr vielfältige, im Erscheinungstyp recht unterschiedliche Sorten gezüchtet: Weiss- und Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Romanesco, Pak Choi oder Grünkohl (Federkohl). Neben den Kohlarten gehören auch Meerrettich, Senf, Radieschen, Kresse, Raps oder Rettich zu dieser Pflanzenfamilie.



Kohl ist zwar seit alters her als vielfältiges, gesundes, nahrhaftes und heilkräftiges Gemüse bekannt, doch haftete ihm lange das Image als Nahrungsmittel der Armen an und die bürgerliche Küche oder gar die Gourmet-Gastronomie begegneten ihm zumindest in unseren Breitengraden häufig nur mit einem Naserümpfen. Oder wie es Adamus Lonicerus in seinem «Kreuterbuch» von 1679 darstellte: «Seines Geschlechts seynd viel, der roth Kol, krause Kol, weiss Kol, gelb Kol, breit Kol und Cappis Kol, welcher die grossen Häupter bringt. Des Cappes und Kolblätter dem Viehe und Leuten, ist nicht genug zu beschreiben, sonderlich armen Leuten eine Zuflucht zu einer Speis und Arzney.»

Im antiken Griechenland und Rom wurde der Kohl vor allem wegen seiner Heilwirkung gerühmt. So empfahl ihn etwa Hippokrates in seinen medizinischen Schriften bei Verdauungsstörungen und Frauenleiden. Aristoteles schwor auf Kohl, um die Nachwirkungen von zu viel Wein zu vertreiben. Ähnlich wurde Kohl auch von den Römern in der Frauenheilkunde und als probates Mittel gegen Kopfschmerz verwendet, was sich durchaus auch aus der Sicht heutiger wissenschaftlicher Erkenntnisse nachvollziehen lässt.

Aufgrund seiner Heilwirkung hatte Kohl einen festen Platz in den Kräutergärten der Klöster. So befassten sich auch die grossen Heilkundigen der damaligen Zeit, Hildegard von Bingen und Albertus Magnus, mit dem Gewächs und bescheinigten ihm eine Wirkung bei vielerlei Beschwerden. Dies bestätigte später auch der Begründer der Kneipp-Wasserkuren, Sebastian Kneipp. Die Empfehlung, die Mahlzeit jeweils mit etwas frischem Kohl einzuleiten, geht aber auf die Zeit der Pharaonen zurück. Diese kannten die verdauungsregulierende Wirkung von Kohl bereits – ebenso dass dieser, wenn falsch zubereitet und schlecht gewürzt, zu Blähungen führen kann.

Tipps rund um den Kohl

- Wohltuend und altbewährt sind Kohlauflagen bei schmerzhaften Körperstellen: Äussere Weisskohlblätter flachwalzen, auf die betreffende Stelle legen und mit einem Verband fixieren.
- Rosen- und Federkohl schmecken am besten, wenn sie einige Frostnächte hinter sich haben. Vom Federkohl einige Strünke im Garten stehen lassen. Die frischen Triebe im Frühjahr sind eine willkommene Salatbeilage.
- In den Kohlrabiblättern sind dreimal so viel Vitamine enthalten wie in der Knolle. Die frischen Blätter dem Salat beigeben, nicht kochen.

- Mit etwas Zitrone im Kochwasser bleibt der Blumenkohl weiss.
- Einige Kohlpflanzen überwintern lassen und das attraktive Blühen und Versamen beobachten.

Kohl für Feinschmecker

In Russland sind Gerichte mit Weiss- und Rotkohl wie die Nationalspeise Borschtsch selbstverständlicher Teil der bäuerlichen Lebensweise. In China spielt Kohl seit Jahrtausenden eine bedeutende Rolle. Dort wurde nicht nur das in Reiswein eingelegte Sauerkraut erfunden. Die Arbeiter, die vor über 2000 Jahren die Chinesische Mauer erbauten, ernährten sich vor allem von Reis und Kohl. Um Kohlblätter für den Winter zu konservieren, werden diese in China und in Südostasien auch heute noch in grossen Mengen getrocknet.

An Kohl erinnerte man sich in Schweizer und auch in deutschen Küchen dagegen meist nur der Not gehorchend. Dann gab es aber Kohl satt, meistens sogar übersatt. Vieles bezüglich der Zubereitung haben wir in Europa von der Küche Chinas, Indiens und Südasiens gelernt. Kohl entwickelt zum Beispiel den besten Eigengeschmack und den höchsten Wert für die Gesundheit, wenn er roh oder leicht gedämpft und dezent mit Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Sesam oder einer guten Currymischung gewürzt wird, was zur Verträglichkeit beiträgt und Blähungen entgegenwirkt.



Viele Sorten wie Kohlrabi, Blumenkohl, Wirsing, Grün- und Rotkohl schmecken roh als knackige Salate mit einem frischen Dressing zubereitet und bewahren so ihren Wert für die Gesundheit und auch die viel beschworenen Vitalstoffgehalte – was von gekochtem Kohl mit Würsten und Speck nicht behauptet werden kann. Ob gross oder klein, ob blau, rot, zartgelb, grün, glatt oder kraus, Kohl verdient unsere kulinarische Aufmerksamkeit.

Ob Champagnersauerkraut mit karamellisierten Baumnüssen als Magenöffner, Zanderfilet an Kohlrabischaum, Blumenkohl in Kichererbsenteig ausgebacken (in Indien Pakora genannt), indonesisches Nasi Goreng mit feinen Weisskohl- streifen, Blumenkohl mit Safran, Wirsing mit Pfifferlingen, rohen Brokkoli und Blumenkohl an einem Bananen-Curry-Dressing mit Mandelblättchen serviert, ein Rotkohlsalat mit Äpfeln und einer Joghurtsauce oder Federkohl mit in Schwarztee eingelegten Rosinen und Granatapfel: der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Gesundheit im Überfluss

So zubereitet macht Kohl auch nicht dick, da er selbst äusserst kalorienarm ist. Dass er die Gesundheit fördert, ist unbestritten. Eine Portion Grünkohl enthält so viel Kalzium wie zwei Glas Milch. Die meisten Kohlarten sind zudem mit Vitamin C grosszügiger ausgestattet als Kiwis oder Orangen und halten auch die B-Vitamine, Vitamin A und E und viele Mineralien

bereit. Und dann sind da noch die sekundären Pflanzenstoffe, mit denen sich Pflanzen vor Fressfeinden und Krankheiten schützen und die auch unser Immunsystem stärken können: Glucosinolate, Chlorophyll, Anthoxyane, Polyphenole, Phytosterine, Isocyanat und Methionin entslacken, entgiften, stärken die körpereigene Abwehr, senken den Cholesterinspiegel und können sogar Krebserkrankungen vorbeugen. Zwar ist dies ein durchaus wünschenswerter Effekt, doch verdient es der Kohl mit seiner Geschmacks- und Sortenvielfalt in erster Linie, dass wir ihn mit Freude und Lust verzehren.

Übrigens: Kohldampf hat nichts mit Kohl, wohl aber mit Hunger zu tun. Bei dem Ausdruck handelt es sich um eine Wortverdoppelung. Die Begriffe Koll beziehungsweise Kohl und Dampf bedeuten im Rotwelschen, der Sprache der mittelalterlichen Bettler und Vaganten, beide Hunger, umschreiben also einen besonders gravierenden Nahrungsmangel.

Bilder: René Berner

Links

- [Kohl gegen Krebs](#) (3sat)