

Was macht eigentlich einen Kohl zum Kohl?

Alle Kohlgewächse zählen zur selben Pflanzenfamilie und zur gleichen Gattung. Sie alle haben ihren Ursprung in einer Wildpflanze, die Du noch heute an der europäischen Mittelmeer- und Atlantikküste finden kannst. Innerhalb Deutschlands ist der Urkohl nicht zu finden, dafür aber eine sehr ähnliche verwilderte Form: auf Helgoland. Hier wächst der Klippenkohl, wie er von den Einheimischen genannt wird, „so massenhaft, dass er Dank der leuchtend gelben Farbe seiner vierzähligen Blüten fast schon als zweites Wahrzeichen der Insel gelten kann.“¹

Aber nun zum wilden Urkohl: Der entwickelte sich über viele Jahrhunderte weiter. Einige neue Arten sind zufällig entstanden (Mutationen), die große Vielfalt, die wir heute kennen, haben wir jedoch den Gärten unserer Vorfahren zu verdanken. Kohl wird nämlich seit Jahrhunderten angebaut und so gab es in den Gemüsebeeten immer wieder außergewöhnliche Exemplare, deren Samen für die nächste Aussaat ausgewählt (selektiert) wurden und die mit ihren besonderen Merkmalen weiter gezüchtet wurden.

Große Blätter

Schwarz- und Grünkohl ist in seinem Wuchs dem Urkohl am nächsten. Wie unschwer zu erkennen ist, sind es bei diesen zwei Gewächsen die großen, wohlschmeckenden Blätter, die herausgezüchtet wurden.

Die Blätter des **Schwarzkohls** (auch toskanischer Kohl oder Palmkohl) kannst Du zu einem Salat verarbeiten oder, wenn sie schon etwas fester sind, blanchieren. So werden sie wieder weich und schmecken wunderbar zu Pasta oder zu Ofenkartoffeln. Schwarzkohlblätter eignen sich, wie alle Kohllarten, auch für Eintöpfe und geben ihnen ein süßes, erdiges, herzhaftes Aroma.

Grünkohl ist eine Weiterzüchtung des Schwarzkohl. Anders als seine italienische Schwester reagiert er unempfindlich auf Kälte. Er wächst also auch in kühlen, kargen Regionen und war in Norddeutschland lange Zeit das einzige Wintergemüse. Da Grünkohl erst bei niedrigen Temperaturen und einer späten Ernte seinen süßlichen Geschmack entfaltet, wird er traditionell nach dem ersten Frost geerntet. Die erste Frostnacht hat damals also die erste Grünkohlernte eingeläutet und das wurde von reichen Städtern mit einer Kutschfahrt übers Land und einem geselligen Essen in großer Runde gefeiert². Traditionell wird Grünkohl mit kräftigen Zutaten wie Knoblauch, Zwiebeln und Senf kombiniert. Er schmeckt aber auch roh im Salat und sogar in einem grünen Smoothie. Damit der nicht zu herb wird, solltest Du allerdings reichlich Obst in Deinen Grünkohl-Smoothie geben.

¹ Nord West Zeitung (2019): [Dieser Kohl liebt Küsten und Klippen](#)

² Und das wird es bis heute! Wenn du ab und an Fleisch isst und eine Einladung einer „Kohlfahrt“ erhältst, freu dich auf eine (feuchtfröhliche) Winterwanderung und ein Essen in großer Runde.

Außergewöhnliche Blütenknospen

Bei **Brokkoli**, im **Blumenkohl** und **Romanesco**³ sind die weit verzweigten, feinen Blütenstände der Wildpflanze miteinander verwachsen. Alle drei sind botanisch betrachtet junge Knospen, die noch vor der Blüte geerntet werden. Du kannst sie roh essen, braten und kochen oder dünsten.

Wenn Du das Glück hast, an eine komplette Pflanze zu gelangen, kannst Du auch die Blätter verwerten – und den Strunk. Der Brokkoli-Strunk ist der Zarteste unter ihnen. Er erinnert in seinem Geschmack an Kohlrabi und wird in Italien wie grüner Spargel zubereitet.

Brokkoli wird in verschiedenen Länderküchen mit Salzigem kombiniert: mit Sardellen, Parmesan oder Blauschimmelkäse, mit Sojasauce, gesalzener Erdnussbutter oder schwarzer Bohnenpaste⁴.

Blumenkohl wird oft geröstet, gebraten oder püriert. Da er von den Kohlsorten den zartesten Eigenschmack hat, wird er häufig mit Chili, Kreuzkümmel und Knoblauch gewürzt oder mit kräftigem Käse zubereitet⁵. Und er schmeckt ausgezeichnet mit der **Sesam-Soße** aus unserem Ofengemüse-Rezept.

Selektion der Knospen

Die kleinen Knospen des Urkohls (die nur wenige Gramm ausgemacht haben) wurden im **Weißkohl**, **Rotkohl**, **Wirsing** und **Chinakohl** zu großen Kugeln herangezüchtet. Sie können in ihrer jetzigen Form mehrere Kilo schwer werden. Alle Kohlköpfe harmonieren sehr gut mit Apfel – egal ob Du sie roh zu einem Salat schnippelst und raspelst oder im Ofen zubereitest, etwa mit Ofenkartoffeln: Äpfel passen einfach immer.

Beim **Rosenkohl** lag der Fokus der Züchtung auf den seitlichen Blütenknospen. Kennst Du Rosenkohl bisher nur als kleine kugelige Kohlköpfe oder hast Du ihn schon mal auf dem Feld gesehen? Die Pflanzen sehen wunderschön und ein bisschen verrückt aus! An ihnen reihen sich die kleinen Köpfe an einem dicken Stiel spiralförmig auf – und am Ende des Haupttriebs wächst, wenn man ihn nicht abzwickt, ein weiterer Kopf, der in seiner Form dem Wirsing ähnelt. Faszinierend, wie die Verwandtschaft da wieder sichtbar wird... Rosenkohl soll (mit Kartoffeln und Zwiebeln) übrigens gut mit Walnüssen und Preiselbeermarmelade harmonieren. Das hört sich auch sehr lecker an, oder?

³ **Romanesco** ist eine Variante des Blumenkohls und wurde, wie der Name es vermuten lässt, in der Nähe von Rom gezüchtet.

⁴ Niki Segnit (2011): Der Geschmacksthesaurus. Ideen, Rezepte und Kombinationen für die kreative Küche, S.30 und S.176

⁵ Niki Segnit (2011): Der Geschmacksthesaurus. Ideen, Rezepte und Kombinationen für die kreative Küche, S.172

Verdickungen des Stiels

Beim **Kohlrabi** wurde der Haupttrieb des wilden Kohls verdickt. Hast Du schon mal vom Superschmelz gehört? Das ist eine recht neue Kohlrabi-Züchtung, die deutlich langsamer wächst als übliche Kohlrabi und sehr groß und schwer wird (etwa eineinhalb Kilo). Er bleibt aber so zart wie ein ganz junger Kohlrabi. Der Superschmelz ist außerdem unempfindlicher gegenüber Kälte, so dass er bis weit in den November hinein auf dem Feld stehen kann. Und er verliert noch nicht mal an Geschmack, wenn er gelagert wird. Wenn Du Glück hast, findest Du auch im März noch einen regionalen Superschmelz in Deinem Bioladen.

Du verlierst trotzdem gerade die Lust an Kohlrezepten? Dann wirf doch einen Blick auf unsere [Rezeptideen](#), die wir im letzten Winter zusammengestellt haben. Du wirst staunen, welche Vielfalt an regionalen Zutaten es sonst gerade gibt.

Viel Freude beim Kochen!

Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

www.greencity.de/verein
twitter.com/greencityev
facebook.com/greencityev