



**Sauerkraut** ist fein geschnittener, gesalzener und eingelegter Weißkohl. Während der dabei stattfindenden Milchsäuregärung setzen Milchsäurebakterien die enthaltenen Zuckerarten in Milchsäure um, welche den Kohl haltbar und leichter verdaulich macht. Sauerkraut unterscheidet sich aber von anders verarbeitetem Weißkohl vor allem dadurch, dass es das Vitamin B<sub>12</sub> enthält, welches während des Fermentationsprozesses entsteht. Dieses ist ansonsten nur in Lebensmitteln aus tierischer Herkunft enthalten. Sauerkraut ist daher für eine vegane Ernährungsweise sehr empfehlenswert.

## TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- ★ Kohl kann roh, gedämpft oder gekocht verzehrt werden. Der Saft von Weißkohl ist ein erfrischendes und vitaminreiches Getränk.
- ★ Vor der Zubereitung sollte der Kohl mit warmem Wasser gewaschen werden. Die äußeren Blätter und groben Blattrippen werden entfernt, der Kopf geviertelt und der Strunk herausgeschnitten.
- ★ Für Weißkohlrouladen lassen sich die ganzen Blätter leichter vom Kopf lösen, wenn dieser als Ganzes kurz in kochendes Wasser gegeben wird.
- ★ Kümmel ergänzt Kohl nicht nur ideal im Geschmack, sondern vermindert auch dessen blähende Wirkung. Der gleiche Effekt kann auch durch kurzes Blanchieren erreicht werden.
- ★ Frühe Sorten und besonders Spitzkohl sind zart im Geschmack und eignen sich zur Zubereitung von Salaten.

## DIE RICHTIGE LAGERUNG

- ★ Kohl ist ein typisches Lagergemüse. Frühe Sorten lassen sich etwa einen Monat, Wintersorten bis zu einem halben Jahr im Keller lagern, wenn die Temperatur knapp über 0 °C liegt und die Luftfeuchtigkeit hoch ist.
- ★ Im Gemüsefach des Kühlschranks ist er bis zu drei Wochen haltbar. Angeschnittene Stellen sollten allerdings mit Folie abgedeckt sein.
- ★ Wenn Kohl zusammen mit Früchten gelagert wird, die noch nachreifen, z. B. Äpfel oder Tomaten, verdirbt Kohl als ethylenempfindliches Gemüse früher.

## TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Im Handel unterscheidet man Kohl der Klasse I und Klasse II.

Merkmale der **Klasse I** sind die kaum beschädigten und fest anliegenden Blätter.

In der **Klasse II** ist der Kopf weniger kompakt und die Blätter dürfen Risse, größere Quetschungen und Putzstellen aufweisen.

Weiß- als auch Rotkohl jeder Klasse sollte aber mindestens ganz und gesund, sauber und frisch, frei von Schädlingen und frei von anomaler äußerer Feuchtigkeit sowie fremdem Geschmack sein.

Der Kopf sollte sich fest anfühlen und die äußeren Blätter keine Welkerscheinungen aufweisen!

## WEIß- UND ROTKOHL

- Typisch deutsch? -



## HERKUNFT UND BOTANIK

Weißkohl (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* L. f. *alba*) und Rotkohl (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* L. f. *rubra*) stammen vermutlich von dem an der Mittelmeer- und europäischen Atlantikküste heimischen Meerkohl (*Crambe maritima* L.) ab. Kohl gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Cruciferae* bzw. *Brassicaceae*). Weiß- und Rotkohl werden den Kopfkohlarten zugeordnet, da der lange Haupttrieb der Wildform so stark gestaucht ist, dass er einen kompakten Kopf bildet. Dieser ist bei Rotkohl noch fester als bei Weißkohl. Er kann zwischen 500 und 2000 g schwer werden und von rund über flachrund bis hin zu spitz geformt sein. Die fest aneinander gelagerten Blätter sind beim Weißkohl weiß, hell- oder dunkelgrün, bei Rotkohl rotgrün, rot, violett bis hin zu bläulich, was durch die eingelagerten Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) bewirkt wird. Die Oberfläche der Blätter ist glatt und mit einer dünnen Wachsschicht überzogen, welche sie glänzend erscheinen lässt.

Die Kohlpflanze benötigt hohe Niederschläge und verträgt geringe Frosttemperaturen. In warmem, trockenem Klima wird der Kopf nicht so kompakt. Die Kohlpflanze ist zweijährig, d.h., im ersten Jahr bildet sich vorerst nur der Kopf, aus welchem, ausgelöst durch einen Kältereiz, im zweiten Jahr die Blütenstände wachsen.

Kohl war schon in der Antike bei den Römern und Griechen sowie bei den Kelten bekannt und als Lebens- und Heilmittel geschätzt. Seit etwa dem 8. Jahrhundert wird er in Mitteleuropa kultiviert. Ab dem 11. Jahrhundert wird zwischen Weiß- und Rotkohl unterschieden. Der Beliebtheit des Weißkohls in Deutschland verdanken die Deutschen ihre Bezeichnung „Krauts“ durch die Engländer und Amerikaner.

Weißkohl ist auch als Kabis bzw. Weißkabis, und Kappes bekannt, Rotkohl als Rotkabis und Roter Kappes. Die Namen Weiß- bzw. Blaukraut sind im süddeutschen Raum verbreitet.

## ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Kohl wird weltweit angebaut. Die wichtigsten Erzeugerländer sind China, die Länder der ehemaligen Sowjetunion, Südkorea sowie in Europa: Deutschland, Niederlande, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Dänemark, Italien und England. Das europaweit größte Kohlanbaugebiet liegt bei Dithmarschen in Deutschland.

Die Anbauflächen in Bayern, die sich v.a. in Gundelfingen, Kitzingen, im Knoblauchsland und in Niederbayern befinden, belaufen sich bei Rotkohl auf etwa 540 ha, bei Weißkohl auf knapp 1.000 ha. Die Jahresproduktion von Weißkohl in Deutschland ist mit etwa 450.000 t ca. vier mal so hoch wie die von Rotkohl. Etwa 75 % werden industriell zu Sauerkraut verarbeitet. Der Pro-Kopf-Verbrauch für beide Kohlarten liegt bei knapp 6 kg pro Jahr. Beide sind ganzjährig im Angebot, dabei wird je nach Erntezeitpunkt in Früh- und Mittelfrühhohl, Herbstkohl und Dauer- bzw. Winterkohl unterschieden. In der Regel sind die Köpfe der Sorten dunkler und weniger fest als die der Wintersorten. Für die Konservenindustrie werden vor allem Herbst- und Wintersorten von Weißkohl, die schwere Köpfe bilden, angebaut.

## INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Kohl besitzt nur wenig Energie und ist somit ideal für eine kalorienarme Ernährung. Diese wird zusätzlich durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen unterstützt, welche für das Sättigungsgefühl sorgen. Im Gegensatz zu den anderen Gemüsearten ist Kohl reich an Calcium und Magnesium und zeichnet sich durch die ebenso gute Aufnahme und Verwertbarkeit dieser Mineralstoffe aus, wie sie für Milch und Milchprodukte gelten. Der Gehalt an Eiweiß ist im Verhältnis zu den anderen Kohlarten zwar geringer, wegen des hohen Anteils an ungesättigten Aminosäuren aber dennoch erwähnenswert.

Weißkohl enthält viel Linol- und vor allem Linolensäure, welche vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Wie alle Pflanzen aus der Familie der *Cruciferae*, so zeichnet sich auch der Kohl durch die Bildung der typischen Aroma- und Geschmacksstoffe aus der Gruppe der Glucosinolate und anderen schwefelhaltigen Verbindungen aus. Beide wirken antimikrobiell, krebshemmend und cholesterinsenkend, die Anthocyane des Rotkohls antioxidativ.

Bei übermäßigem Verzehr von Kohl und gleichzeitigem Jodmangel, können die enthaltenen Glucosinolate, darunter besonders die Iso- und Thiocyanate, die Bildung eines Kropfes begünstigen.



Bei Menschen mit Magen- und Darmbeschwerden kann der Verzehr von Kohl aufgrund des Inhaltsstoffes Acetylcholin, welcher die Darmbewegung anregt, zu Blähungen führen. Dies gilt vor allem für den etwas schwerer verdaulichen Rotkohl.

Besonders wertvoll ist Kohl wegen seines hohen Gehaltes an Ascorbinsäure (Vitamin C). Rotkohl enthält etwas mehr Vitamin C als Weißkohl. Er zeichnet sich durch besonders hohe Werte an Selen aus, welches antioxidativ und krebshemmend wirken soll.

Auch zur äußerlichen Anwendung, z. B. bei Gelenkschmerzen, Prellungen oder Verspannungen, soll Weißkohl hilfreich sein.



Die Inhaltsstoffe für 100 g rohen Weißkohl sind:

### Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	90,5
Eiweiß (g)	1,8
Fett (g)	0,2
Kohlenhydrate (g)	4,2
Energie (kcal)	24

### Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	12	Vitamin A (µg)	12
Kalium (mg)	208	Vitamin B <sub>1</sub> (µg)	49
Calcium (mg)	46	Vitamin B <sub>2</sub> (µg)	37
Magnesium (mg)	23	Vitamin C (mg)	45
Phosphor (mg)	28	Vitamin E (µg)	170
Eisen (mg)	0,5	Niacin (µg)	320

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)