

Der **Weißkohl** ist der Hauptvertreter des Kohlgemüses – jedenfalls was seine Verbreitung auf der Welt angeht. Rund 350 000 Tonnen werden Jährlich davon geerntet. Zwei Drittel davon wandern in die Sauerkrautfässer.

Historie: Wurde bereits im 7. Jahrhundert zu Kimchi, einer südkoreanischen pikanten Form des Sauerkrauts verarbeitet. Erste deutsche Belege des Weißkohls sind Illustration von Leonhart Fuchs aus dem 16. Jahrhundert.

Geschmack: Der Weißkohl schmeckt mild-würzig. Er entfaltet seinen Geschmack besonders gut, wenn er mit etwas Kümmel zubereitet wird.

Anbau: Der Weißkohl braucht viel Platz! Der Pflanzenabstand beträgt 60 x 60 cm. Eine reichliche Düngung des Boden ist nötig mit Hornspähnen etc. Die Vorkultur erfolgt ab Februar auf der Fensterbank. Die Pflanzzeit beginnt nach den Eisheiligen.

Ernte: Frischen Weißkohl aus heimischer Produktion gibt's es vom Späten Frühjahr bis in den Winter. Anschließend wird er als Lagerkohl verkauft.

Aufbewahren: Im Kühlschrank oder im kühlen Keller lassen sich die zarten Frühsorten mehrere Tage und die festen Wintersorten einige Wochen lagern. Küchenfertiges Einfrieren ist sehr gut möglich.

Zubereiten: Hinweise für den Einkauf und die Küche:

Der Weißkohl lässt sich zu vielfältigen Gerichten zubereiten: Eintöpfe, Aufläufe, als Salat oder als Beilage.

Passende Kräuter und Gewürze: Salz, Pfeffer, Kümmel, Wacholder, Lorbeer.

Rezepte

Weißkohlrouladen vegetarisch

Zutaten: 1 Weißkohl ca. 1,8 kg, 100 g Hirse, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Möhre 200g Zucchini, 30 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 30 g Kürbiskerne, 4 EL Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel,, 1 Bd. Petersilie.

Zubereitung:

Kohl putzen, die äußeren 12 Blätter des Kohls ablösen. Anschließend die Blattrippen flach schneiden und ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Den restlichen Kohlkopf vierteln und in Streifen schneiden. Die Hirse abspülen und in 200 ml Brühe aufkochen. Anschließend ca. 15 Minuten quellen lassen. Möhren und Zucchini putzen und grob reiben. Abgetropfte Hirse, Gemüse, zerdrückten Knoblauch, Zwiebel, gehackte Kürbiskerne und 3 EL Creme Fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 1 EL Füllung auf ein Kohlblatt geben und zur Roulade formen. Mit Küchengarn umwickeln. Die Rouladen in heißem Fett ringsum heiß anbraten. Dazu: Salzkartoffeln

Wintersuppe mit Weißkohl

Zutaten: 400 g Weißkohl, 1 kg Kartoffeln, 1250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kümmel, Fraiche Creme,

Zubereitung:

Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden und andünsten. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln dazu geben und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Creme Fraiche abschmecken. Mit Croutons dekorieren.

Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:
www.NABU-Bremen.de und www.slowfood.de

In Kooperation mit

Slow Food®  Bremen

Gefördert von