



Spitzkohl 'Kalibos'
Foto: Breder

Ko

Gesund und

Nur wenige Gemüse haben auf dem Beet und in der Küche eine solche Vielfalt zu bieten wie die Kohlgewächse. Lange als „Arme-Leute-Essen“ verpönt, erfreut sich Kohl in seinen zahlreichen Arten und Sorten wieder zunehmender Beliebtheit im Rahmen einer zeitgemäßen, genussvollen und gesunden Ernährung.

Etwa 380 Gattungen Kohlgewächse, die nochmals in ca. 3000 Arten untergliedert sind, gibt es, und unter ihnen sowohl ein- als auch mehrjährige Pflanzen. Insbesondere die Züchtungen aus dem Gemüsekohl (*Brassica oleracea*) sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Sie enthalten in z.T. hohen Dosen Vitamin C, Provitamin A (Karotin) und B sowie zellschützende Anthocyane (Rotkohl) – aber nur wenige Kalorien (ca. 20 kcal/100 g).

Wichtig: regelmäßiger Fruchtwechsel

Kohl gehört zur Familie der Kreuzblütler wie auch Senf, Rucola, Rettich und Radieschen. Pflanzenarten aus dieser Familie dürfen nicht mehrere Jahre nacheinander auf demselben Beet angebaut werden, sie reagieren sonst mit verstärkter Krankheitsanfälligkeit und kümmerlichem Wuchs. Ein regelmäßiger Fruchtwechsel und ein sorgfältiges Entfernen aller Pflanzenreste bei der Ernte sind die beste Vorbeugung gegen Krankheitsbefall. Insbesondere die Kohlhernie, eine gefürchtete Pilzkrankheit, tritt meist dann auf, wenn die Anbaupause zu kurz war.

Doch nicht nur Krankheiten setzen dem Kohl zu, sondern auch Blattläuse, Erdflöhe, Kohlfiegen und Kohlweißlinge bzw.

deren Raupen. Eine regelmäßige Bodenlockerung (gegen Erdflöhe), Anhäufeln der Jungpflanzen mit Erde oder der Einsatz von Kohlkrägen (gegen Kohlflyge) und engmaschigen Gemüseschutznetzen (gegen Kohlweißling, Kohldrehherzmücke, Kohlmotte, Blattläuse) können hier vorbeugen. Vor dem Anbringen von Gemüseschutznetzen muss allerdings kontrolliert werden, ob auch keine Puppen der Kohlflyge in der Erde der Beete überwintert haben.

Kohl braucht viel Nährstoffe und feuchten Boden

Weiß- und Rotkohl, Wirsing und Spitzkohl sind Starkzehrer und müssen reichlich mit Stickstoff (20–30 g N/m²) versorgt werden, z.B. mit organischen Handelsdüngern auf Phosphor- und Kalibasis, wobei die schnellwüchsigen Frühsorten etwas weniger Nährstoffe benötigen als die Spät- und Lagersorten. „Viel hilft viel“ ist allerdings meist des Guten zu viel – mit Stickstoff übersorgte Kohlköpfe platzen schnell, werden rissig und krankheitsanfällig.

Verteilen Sie die Düngergabe auf drei Portionen während der Kulturzeit, wobei Sie bei der ersten Gabe ca. 20 %, bei der zweiten 30 % und bei der dritten 50 % der Gesamtmenge geben. Werden die Kohl-Beete schon im Herbst mit einer Kompostpackung (ca. 3 l/m²) versehen, trägt auch das zu einem guten Wachstum bei.

Nahezu alle Kohlarten schätzen kühl-feuchtes, atlantisches Klima und gedeihen am besten auf humosen, tiefgründigen, lehm- und kalkreichen, gleichmäßig feuchten Böden. Gießen Sie daher regelmäßig, und sorgen Sie durch wiederhol-

tes Hacken für lockeren Boden. Wollen Sie weniger Zeit für die Pflege aufwenden, dann bedecken Sie die Erde zwischen den Pflanzen mit einer Mulchschicht.

Die Traditionellen – von Weißkohl bis Wirsing

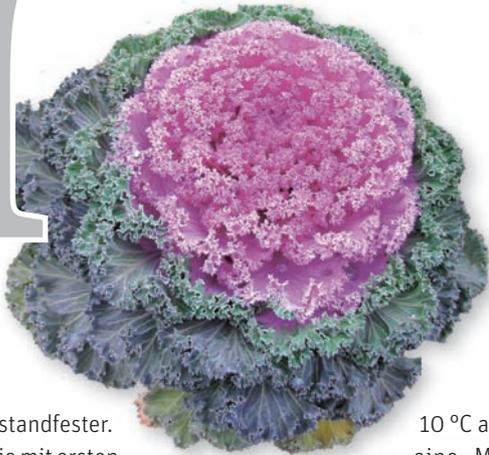
Von den Kopfkohlarten gibt es frühe, mittlere und späte Sorten. Kaufen Sie frühe Weiß- und Rotkohlsorten am besten als vorgezogene Jungpflanzen, wenn Sie kein Gewächshaus besitzen, wo Sie sie im Februar aussäen können. Wichtig beim frühen Anbau ist, dass die Sämlinge hell genug stehen und die Temperaturen nach der Keimung nicht unter 10 °C sinken, weil sonst eine unerwünschte Blütenbildung im Sommer angeregt wird.

Gepflanzt wird von April bis August im Abstand von 50 x 50 cm. Achten Sie unbedingt auf eine regelmäßige Wasserversorgung, und häufeln Sie die Pflanzen etwa vier Wochen nach der Pflanzung an,



h

vielseitig



Zierkohl (links) und Grünkohl 'Redbor'

Fotos: Hudak

dann werden sie standfester. Ab Juni können Sie mit ersten Erntefreuden rechnen. Lassen Sie frühe Sorten nicht zu lange auf dem Beet stehen, sonst platzen die Köpfe auf, und verwenden Sie sie bald, denn zum Einlagern taugen sie nicht.

Sommer- und Herbstkohl wird von Mai bis Juli direkt ins Beet gesät oder gepflanzt, gern mit etwas größeren Pflanzabständen (60 x 60 cm). Je nach Sorte wird er von August bis Dezember geerntet. Lassen Sie sich mit der Ernte von Lagerkohl ruhig Zeit, je später, desto besser! Die Köpfe können in einem kühlen Keller am Strunk aufgehängt oder in einer Erdmiete bis zum Frühjahr gelagert werden.

Eine beliebte Form der Haltbarmachung ist die Herstellung von Sauerkraut. Das fein geschnittene Kraut wird dazu mit wenig Salz in einem Gärtopf schichtweise eingestampft und zuerst bei Zimmertemperatur, anschließend bei etwa

10 °C aufbewahrt, damit eine Milchsäuregärung stattfinden kann. Zur Herstellung von Sauerkraut, aber auch für Rohkost und Salat verwenden Sie am besten Spitzkohl, z.B. die Sorte 'Filderkraut'.

In wintermilden Gegenden können Sie sich Weißkohl auch als Überwinterungsgemüse schmecken lassen. Säen Sie dann im August aus, und verpflanzen Sie den Kohl bis Mitte Oktober im Abstand von 30 x 20 cm. Droht starker Frost, decken Sie ihn mit Gärtnervlies oder Reisig ab. Schon ab März können die jungen Kohlpflanzen wie Blattgemüse geerntet werden. Der deutlich winterfestere Wirsing wird ebenfalls ab Februar unter Glas ausgesät, von April bis August gepflanzt und von Juni bis Februar geerntet. Ausgesprochene Wintersorten können noch im August ausgesät werden und versprechen dann im folgenden Jahr eine frühzeitige Ernte etwa ab März.

Die Winterharten – Grünkohl und Rosenkohl

Grünkohl und Rosenkohl schmecken erst nach Frosteinwirkung richtig gut, weil dann ein Teil der Pflanzenstärke zu Zucker umgewandelt wird. Gepflanzt wird Rosenkohl zwischen März und August, sodass er zwischen Juni und November (Wintersorten bis Februar) erntereif ist. Lassen sich Frühsorten mit der Röschenbildung Zeit, können Sie durch „Köpfen“ der Spitzknospe nachhelfen.

Beim Grünkohl, auch Kraus- oder Braunkohl genannt, erntet man die fleischigen, gekrausten Blätter. Er wird ganzjährig im Abstand von 50 x 50 cm gepflanzt und von Oktober bis Februar ➤



Empfehlenswerte Sorten

Weißkohl: 'Dithmarscher Früher', 'Braunschweiger', 'Marner Lagerweiß', 'January King'

Spitzkohl: 'Erstling', 'Filderkraut', 'Kalibos'

Rotkohl: 'Amarant', 'Topas', 'Marner Frührot', 'Allrot', 'Red Danish', 'Dauerrot', 'Marner Lagerrot'

Wirsing: 'Vorbote', 'Atlanta', 'Butterkohl-Wirsing Darsa', 'Marner Grüfewi', 'Winterfürst', 'Alaska', 'Kamtschatka', 'Advent'

Rosenkohl: 'Hild's Ideal', 'Lunet', 'Rosella', 'Rubine', 'Noisette', 'Ideal', 'Igor'

Grünkohl: 'Vitessa', 'Lerchenzungen', 'Frostara', 'Winterbor', 'Redbor', 'Arsis', 'Niedriger Grüner Krauser'

Blumenkohl: 'Erfurter Zwerg', 'Phenomenal Early', 'Early Snowball', 'Idol', 'Clapton', 'Herbstriesen', 'Burt', 'Eskimo', 'Walcherer'

„Bunter“ Blumenkohl: 'Sunset', 'Sicilia Violetto', 'Graffiti', 'Purple of Sicily'

Romanesco: 'Minarett', 'Veronica'

Brokkoli: 'Calabrese Natalino', 'Penta', 'Violet Queen', 'Santee', 'Belstar', 'Marathon', 'Winter Rudolph'

Kohlrabi: 'Blaro', 'Azur Star', 'Delicatess', 'Lanro', 'Superschmelz'

Palmkohl: 'Nero di Toscana'

Chinakohl: 'Bilko', 'Autumn Fun'

Pak Choi: 'Jai Choi' F1, 'Hypro' F1



Grünkohl im Schnee

Foto: Breder



Chinakohl
Foto: Stein



Violetter Blumenkohl
Foto: Hudak

Bezugsquellen

Saatgut für Kohl gibt es bei

Bakker Holland

Tel. 0 41 02/49 91 11
www.bakker-holland.de

Dreschflegel (Bio-Saatgut)

Tel. 0 55 42/50 27 44
www.dreschflegel-saatgut.de

Gärtner Pötschke

Tel. 0 18 05/86 11 00 (14 Ct./
Min. aus dem dt. Festnetz, mobil
max. 42 Ct./Min.)
www.poetschke.de

Nebelung (Kiepenkerl)

Tel. 0 26 61/9 40 52-84
www.nebelung.de

Sperli

Tel. 0 25 82/67 09 00
www.sperli.de

geerntet, wobei die jungen Blätter aus der Mitte am zartesten sind. Drohen Kahlfröste oder kalter Wind, decken Sie die Pflanzen mit Gärtnervlies oder Reisig ab.

Eine Besonderheit ist der Ewige Kohl, ein ausdauernder Blattkohl, der ab Ende März/Anfang April ausgesät werden kann, keine Blüten bildet und zuverlässig winterhart ist. Sommers wie winters können die vitaminreichen grünen Blätter geerntet werden, die sich wie Wirsing oder Spitzkohl verwenden lassen.

Die Feinen – Blumenkohl und Brokkoli

Wem Weißkohl und Wirsing etwas schwer im Magen liegen, der greift auf bekömmlicheren Blumenkohl und Brokkoli zurück. Von Mitte Februar (im Gewächshaus) bis Ende Mai können sie ausgesät werden, frühe Sorten werden von Mitte April bis Anfang Mai gepflanzt. Spätsorten pflanzen Sie dann wieder von Mitte bis Ende Juli.

Achten Sie bei beiden Kulturen unbedingt auf eine regelmäßige und gleichmäßige Bewässerung; Blumenkohl hat den höchsten Wasserbedarf von allen Kohlararten. Blumenkohlköpfe bekommen nur dann eine schöne, weiße Farbe, wenn die knospigen Blütenstände dicht von dem sie umgebenden Blattwerk umschlossen sind. Wenn die Blätter nicht dicht anliegen, knicken Sie kurz vor der Ernte die größeren äußeren Blätter so nach innen ab, dass diese den Kopf vollständig abdecken. Von Mai bis Februar ist Erntezeit. Wer es extravagant liebt, pflanzt Sorten mit violettfarbenen Köpfen oder den hellgrünen Minarettkohl bzw. Romanesco.

Mit der Ernte von Brokkoli können Sie schon zwei Monate nach der Pflanzung beginnen. Sobald die mittlere Blume gut ausgebildet und noch geschlossen ist, schneiden Sie sie mit etwa 15 cm Stiel und Blättern ab. Aus den Seitenknospen entwickeln sich weitere kleine Köpfe.

Die knackige Knolle – Kohlrabi

Nahezu in jedem Garten gelingt der Anbau von Kohlrabi, der von Mitte April bis Anfang August gesät bzw. gesetzt wird. Pflanzen Sie im Abstand von 30 x 25 cm und keinesfalls zu tief, und sorgen Sie vor allem in den heißen Sommermonaten für eine gleich-

mäßige Wasserversorgung, damit die Knollen nicht platzen. Auch eine Überversorgung mit Stickstoff kann zum Platzen der Knollen führen; 20 g N/m² auf drei Gaben verteilt sind ausreichend. Dann steht einer Ernte des knackigen Gemüses von Mai bis Oktober nichts mehr im Weg. Ein absoluter Hit ist die alte, langsam wachsende Sorte 'Superschmelz', die butterzarte Riesenknollen liefert.

Die Dekorativen – Palmkohl und Zierkohl

Farbe in den herbstlichen Garten bringen in den letzten Jahren verstärkt einige Kohlararten, die wegen auffälliger Form und Färbung gern in Blumenkästen und Töpfe, aber auch auf Beete und in Rabatten gepflanzt werden. Die Rede ist erstens vom Zierkohl, dessen volle Ausfärbung erst ab etwa Mitte August zustande kommt, wenn die Nachttemperaturen unter 10 °C sinken. Säen Sie ihn daher nicht vor Juni aus. Er verträgt Minusgrade bis etwa -6 °C. Die Blätter lassen sich wie Grünkohl verwenden und haben ein leicht an Brokkoli erinnerndes Aroma.

Der Zweite im Bunde der schmückenden Kohlpflanzen ist der Palmkohl. Er wird ab April bis spätestens Ende Juni gesät und kann auch als Kübelpflanze gezogen werden, die milde Winter bis -15 °C überdauert und dann im Folgejahr blüht. Seine länglichen Blätter werden ähnlich wie Wirsing oder Grünkohl zubereitet.

Die Asiaten – Chinakohl und Pak Choi

Chinakohl und sein naher Verwandter, der Senfkohl oder Pak Choi, eignen sich sowohl für Rohkost als auch für asiatische Pfannengerichte. Beide Arten werden zwischen Mitte Juli und Anfang August gesät; letzter Pflanztermin ist Mitte/Ende August. Der Wasserbedarf ist sehr hoch, doch achten Sie beim Gießen unbedingt darauf, die Blätter möglichst wenig zu benetzen. Beim Chinakohl ist in milden Gegenden häufig auch eine Ernte bis in den Winter hinein möglich, da die Pflanzen kurzzeitige Fröste bis -6 °C vertragen, und die fleischigen Blätter des Pak Choi können zumindest bis zum ersten Frost geerntet werden.

Renate Hudak