

CHINAKOHL

Der Chinakohl stammt aus der Familie der Kreuzblütengewächse und wird seit dem 5. Jahrhundert, wie der Name verrät, in China angebaut. Erst Ende des 19. Jahrhunderts gelangte er nach Europa. Chinakohl zeichnet sich durch seine zylinderartigen Kohlköpfe und seine hellgelben bis hellgrünen Blätter aus. Die zweijährige Pflanze wächst bei uns als einjährige Kultur.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Chinakohl weist einen eher milden, nussigen und keinen typischen Kohlgeschmack auf. Wird er in warmen Gerichten verwendet, so nimmt er teilweise den Geschmack der anderen Zutaten an.

Chinakohl kann roh als Salat oder warm in verschiedenen Arten zubereitet werden. Kurz in einer Pfanne mit Öl oder Butter angebraten, ist der Chinakohl die perfekte Beilage für kurzgebratenes Fleisch oder Fisch. Chinakohl ist ein abwechslungsreiches Gemüse für Eintöpfe und Aufläufe, Suppen und Gratins. Er ist übrigens besonders oft in asiatischen Wok-Gerichten zu finden, da die hier übliche kurze Bratzeit zur Zubereitung des Chinakohls passt.

Chinakohl ist mit 13 kcal auf 100 Gramm sehr kalorienarm und besteht zu 94 Prozent aus Wasser. An Mineralstoffen sind besonders Kalzium und Natrium in nennenswerten Konzentrationen vorhanden. Vitamin C und Vitamin A gehören zu den wichtigsten enthaltenen Vitaminen. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten wirkt Chinakohl nicht blähend.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Chinakohl gedeiht am besten auf tiefgründigen, lockeren und gehaltvollen Böden mit einem pH-Wert von sechs bis sieben, also leicht saure Böden.

Nachbarn: Als Kreuzblütler darf der Chinakohl erst wieder nach drei Jahren Pause auf demselben Beet angebaut werden. Zudem sollte er nicht nach anderen Kreuzblütlern wie Senf, Raps, und Rettich sowie anderen Kohlarten gepflanzt werden. Gute Pflanzpartner sind zum Beispiel Tomaten, Erbsen und Sellerie.

Aussaat/Pflanzung: Den Chinakohl sollte Mitte bis Ende Juni in das Beet ausgesät werden. Sorten, die eine gute Lagerfähigkeit besitzen, können auch noch Ende Juli ausgesät werden. Gesät wird etwa drei Zentimeter tief, in Reihen mit 30 bis 40 Zentimeter Abstand und ebenso 30 bis 40 Zentimeter Reihenabstand. Wenn etwas reifen Kompost in das Pflanzloch gegeben wird, dankt es der Chinakohl mit einem rascheren Wachstum. Bei Temperaturen von 20 bis 25 Grad Celsius dauert es etwa 10 bis 20 Tage, bis die Sämlinge zu sehen sind. In

Töpfen vorgezogene Pflanzen werden im gleichen Abstand ins Beet gepflanzt, sobald sie die Größe eines Salatsetzlings erreicht haben. Diese können ab Mai gepflanzt werden.

Pflege: Die Pflege des Chinakohls ist weitaus weniger anspruchsvoll als bei anderen Kohlarten. Wenn der Chinakohl seinen Kopf bildet, sollte er feucht gehalten werden, da er in dieser Zeit mehr Wasser benötigt. Regelmäßiges Hacken hält den Boden feucht und sorgt für weniger Beikrautdruck. Die Beete sollten mit einem Netz abgedeckt werden, um den Kohl vor Schädlingen, wie zum Beispiel der Kohlflye zu schützen.

ER N T E U N D L A G E R U N G

Erntezeitpunkt: Chinakohl bildet in nur etwa 80 Tagen viel Blattmasse aus. Auf einen Quadratmeter Fläche können so schon bis zu fünf Kilogramm Kohl geerntet werden.

Vorgehen: Die Chinakohl Köpfe werden mit einem scharfen Messer möglichst bodennah abgeschnitten und alle lockeren Umblätter werden entfernt.

Lagerung: Ein kühler Raum mit hoher Luftfeuchtigkeit ist ideal für die Lagerung von Chinakohl. Man kann die Köpfe samt Wurzeln aus dem Beet ziehen und diese in Kisten mit feuchtem Sand einschlagen. Die noch bewurzelte Pflanze kann sich so bis Ende Januar halten. Alternativ können die Kohlköpfe nach dem Entfernen der Hüllblätter auch einzeln in Zeitungspapier gewickelt werden und dicht an dicht in einer Holzkiste eingelagert werden. Wenn die Köpfe geputzt werden, halten sie sich im Kühlschrank bis zu vier Wochen. Alternativ lässt sich Chinakohl einfrieren.