

ROTKOHL

Rotkohl, auch Rotkraut, in Süddeutschland Blaukraut genannt, gehört zu den Kopfkohlarten und stammt aus der Familie der Kreuzblütler. Im Gegensatz zum Weißkohl wächst der Rotkohl etwas langsamer. Daher bleiben die Köpfe kleiner als die seines hellen Verwandten. Seine glatten, fest anliegenden und mit einer Wachsschicht überzogenen Blätter sind sowohl außen wie innen rötlich gefärbt. Das liegt an Anthocyanen, also eingelagerten Pflanzenstoffen. Aufgrund dieser Pflanzenstoffe kann Rotkohl als einfacher Säure-Basen-Indikator verwendet werden. Je saurer die Zugabe, zum Beispiel mit Essig, desto roter verfärbt sich der Kohl, wohingegen eine Natron-Beigabe zu einer Blaufärbung führt.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Der Starkzehrer bevorzugt einen schweren, humosen und gleichmäßig feuchten Boden, der leicht kalkhaltig und reich an Nährstoffen ist.

Nachbarn: Das Gemüse sollte wie alle Kohlarten frühestens nach drei bis vier Jahren Pause auf demselben Beet angebaut werden. Zudem sollte man ihn weder mit anderen Kreuzblütlern wie Raps und Senf noch mit anderen Kohlarten zusammen pflanzen. Sellerie, Zwiebeln, Erbsen, Kartoffeln, Lauch und Tomaten eignen sich hingegen gut als Nachbarn. Der Geruch von Sellerie und Tomaten verhindert den Anflug von Kohlweißlingen. Die Falter werden durch den strengen Geruch irritiert und vom Duft der Kohlpflanzen, der sie sonst anzieht, abgelenkt. Kräuter als Rand- und Zwischenpflanzung verbessern das Aroma. Bewährt haben sich dazu Kamille, Koriander und Kümmel.

Aussaat/Pflanzung: Rotkohl kann sowohl vorgezogen als auch direkt ins Beet gesät werden. Der Zeitpunkt für die Aussaat hängt von der jeweiligen Sorte und den gewünschten Erntezeiträumen ab. Frühe Sorten können bereits Anfang Februar unter Glas in Saatkisten mit Anzuchterde gesät werden. Die ideale Keimtemperatur liegt bei etwa 20 Grad Celsius. Ab März können die Rotkohl-Jungpflanzen ins Freiland gepflanzt werden, optimal ist ein Pflanzabstand von 50 x 50 Zentimetern. Der großzügige Pflanzabstand sollte unbedingt eingehalten werden, denn ein zu enger Anbau fördert Pflanzenkrankheiten und ergibt kleine Köpfe. Mittelfrühe und späte Sorten können ab April direkt in den Garten gesät werden. Für die Rotkohl Pflanzung, empfiehlt es sich, etwas Algenkalk mit ins Pflanzloch zu streuen, um der Kohlhernie vorzubeugen.

Pflege: Rotkohl benötigt einen stets leicht feuchten Boden und zudem viele Nährstoffe, vor allem während der Kopfbildung. Daher gilt es, das Blaukraut in dieser Phase zwei- bis dreimal mit Pflanzenjauchen zu versorgen. Damit das Beikraut unterdrückt und das Wachstum gefördert wird, sollte der Kopfkohl regelmäßig gehackt, gemulcht und gegebenenfalls angehäufelt werden.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: In der Regel können Köpfe des Rotkohls 14 bis 21 Wochen nach der Aussaat geerntet werden.

Vorgehen: Der Rotkohl wird mit einem scharfen Messer am Strunk keilförmig abgeschnitten.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Rotkohl bis zu vier Wochen haltbar. Wer ausreichend Platz im Keller hat, kann Rotkohl dort lagern, am besten am Stück und hängend. Bei Idealtemperaturen von zwei Grad Celsius hält der Kohl bis zu sechs Monate. Alternativ kann Rotkohl auch eingelegt werden. Die typischsten Gewürze für Rotkohl sind vier bis fünf Nelken, zwei bis drei Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, ein Teelöffel Zucker und einige Spritzer Essig. Mit ein paar Esslöffel Tahini oder Mandelmus wird das Rotkraut cremig und mild im Geschmack. Dazu passen geriebene Muskatnuss und Hefeflocken, dann bekommt das Ganze einen käsigen Touch.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Der gekochte Rotkohl schmeckt süßlicher als Weißkohl, Wirsing und Co. Rotkohl schmeckt am besten roh oder gekocht mit fruchtig-würzigen Zutaten wie Äpfel, Nelken und einem Hauch Zimt. Mit ein paar Esslöffel Tahini oder Mandelmus wird das Rotkraut cremig und mild im Geschmack. Dazu passen geriebene Muskatnuss und Hefeflocken – dann bekommt das Ganze einen käsigen Touch. Wer experimentierfreudig ist, kann am Ende der Garzeit eine halbe bis ganze Dose Kokosmilch zum Rotkohl geben und das Ganze mit gutem Currypulver oder selbstgemachter Currypaste abschmecken. Die Kohlsorte ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Vitamin K. Außerdem liefert Rotkohl die Mineralstoffe Selen, Magnesium und Kalium. Mit seinen zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen wie Chlorophyll, Bioflavonoiden und Phenolen schützt er zudem unsere Zellen.