

Kohl und Sauerkraut

Bereits die alten Römer kochten die Blätter des Wildkohls als Gemüse. Die Kopfkohlarten, zu denen neben dem Weißkohl auch der Rotkohl, der Wirsing und der Grünkohl zählen, werden erstmals im 12. Jahrhundert von Hildegard von Bingen genannt. Der Weißkohl, auch unter Kappis, Kabis oder Weißkraut bekannt, hat einen fest geschlossenen runden Kopf mit grünen Blättern. Er ist vor allem in Form von Sauerkraut bei uns sehr beliebt. Schon die alten Seefahrer nahmen es fässerweise mit an Bord, denn sie wussten, dass dies Skorbut verhindert.

Weißkohl ist das ganze Jahr über erhältlich. Spezielle Lagersorten können an frostfreien, luftdurchlässigen Plätzen monatelang aufbewahrt werden.

Geschichte

Nach der griechischen Mythologie soll der Kohl aus dem Schweiß des Zeus entstanden sein. Er ist eines der ältesten bereits seit der Antike angebauten Gemüse. Genauer über seine Entwicklung wissen wir nicht, da es kaum Samen- oder Schotenfunde aus vorgeschichtlicher Zeit gibt. In den keltischen Sprachen finden sich drei Wortstämme für Kohl: *kol* oder *kal*, *bresic* und *kap* (Kappes für Kopfkohl). Demnach war den Kelten der Kohl bestens bekannt. Die alte Bezeichnung *mus*, womit man auch Kohl meinte, ist Stamm für die spätere Sammelbezeichnung "Gemüse". Die Griechen pflegten schwangeren Frauen kurz vor der Entbindung Kohl zu geben, um die Muttermilchproduktion in Gang zu bringen. Theophrast schreibt in seiner Naturgeschichte der Gewächse: "Kohl zerfällt in drei Arten: krausblättrig, glattblättrig und eine wilde Art, deren Blatt glatt, klein und rund ist, diese ist übrigens reich an Zweigen und Blättern und ihr Saft ist scharf und arzneilich. Daher die Ärzte ihn zur Abführung brauchen. Im ganzen hat der krause Kohl größere Blätter und bessere Säfte als der glatte." Cato empfiehlt Kohl gekocht, eingemacht oder roh in Essig getaucht als allerbestes Gemüse. Die Römer glaubten, dass Kohl, wenn man ihn zu Alkohol genösse, den Kater verhindere, sie benutzten ihn praktisch als Entgiftungsmittel. Mit seinen Blättern reinigten sie infizierte Wunden. Columella kennt im 1. Jh.v.Chr. bereits 14 verschiedene Kohlsorten, deren Unterschiede und Kultivierung Plinius später in seiner Naturgeschichte beschreibt. Diese variierten, je nachdem in welcher Gegend der Kohl angebaut wurde bzw. welche Teile der Pflanze (dicker zarter Stängel, Sprossen oder Blätter) benutzt wurden. Echte Kopfkohle kannte man im Altertum vermutlich noch nicht. In typischer Ausprägung entwickelten sich Rot- und Weißkohl im westlichen und mittleren Europa wohl erst im Hochmittelalter zur Zeit der Hohenstauffer-Kaiser.

Neben dem in Gärten angebauten Kohl sammelten die Menschen auch immer den wilden Kohl. In Deutschland waren genauere Kennzeichnungen der Kohlsorten dürftig. Man sprach allgemein von "Kohl und Rüben" oder von "Kraut und Rüben", und es war klar, dass Kohl (*caulas*) in keinem Nutzgarten fehlen durfte, so ist er für den Kloostergarten von Sankt Gallen genauso vorgesehen wie für das Capitulare Karls des Großen. Hildegard von Bingen und Albertus Magnus beschreiben ihn. Erstere stuft ihn aber als eher unnützlich ein und weist darauf hin, dass Menschen mit schwachem Darm Schwierigkeiten haben ihn zu verdauen. Später ab dem 16. Jh. werden spezifische Sorten unterschieden wie Kopfkohl, krauser Kohl (Grünkohl), Blumenkohl, Kohlrabi und zuletzt 1785 Rosenkohl aus Brüssel (engl. Brussel sprouts).

Brassica napus ist nur aus Kultur bekannt und vor langer Zeit im Mittelmeerraum aus der spontanen Kreuzung *B. oleracea* x *B. rapa* entstanden. Durch eine Mutation hat sich der Satz von 19 Chromosomen der (sterilen) Hybride auf 38 verdoppelt, wodurch eine neue fertile Art entstanden ist. Man muss davon ausgehen, dass sich unsere heutigen Kohlsorten von denen, die es vor 2000 Jahren oder zur Zeit Karls des Großen gab, deutlich unterscheiden, so dass wir im Karlsruhgarten nicht mehr den authentischen Kohl präsentieren können. Die Sippen der Konvarietäten *fruticosa* mit der var. *ramosa* (Strauch-, Stauden- und Tausendkopfkohl) und *acephala* mit der var. *viridis* (Blatt- oder Blätterkohl, Kuhkohl) stimmen am meisten mit den Wildformen überein. Mit dem Ewigen Kohl, der in Belgien und der Eifel lange bekannt ist, im Volksmund auch "Spleeskouel" genannt, was wohl auf die mehrfach im Jahr möglichen Ernten und seinen unermüdlichen Wachstumsdrang Bezug nimmt, zeigen wir im Karlsruhgarten einen typischen Vertreter der Tausendkopfkohle. Er ist mehrjährig, was ihn zu einer Besonderheit unter den Kohlen macht, blüht nie und wird ausschließlich über Kopfstecklinge vermehrt. Ein ebenfalls urtümlicher und bemerkenswerter Vertreter der Blattkohle ist der Jersey-Kohl der britischen Kanalinseln, der bei enger Pflanzung, öfterem Abblatten und reichlich Feuchtigkeit 3 – 5 m lange, unverzweigte, verholzte aber leichte Sprossachsen bildet, die zu Spazierstöcken und Dachsparren verarbeitet werden

Kohlsuppe Schweizer Art

- 1 Kopf Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 250 g Schinkenspeck
- 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln
- ½ Teel. Kümmel
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Messerspitze zerriebener Majoran
- ¼ altbackenes Stangenweißbrot
- 150 g Emmentaler Käse
- 50 g Butter

Kohlkopf längs vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden. Schinkenspeck würfeln und im Topf auslassen, Zwiebeln darin 5 Min. gelb braten. Kohl zugeben und unter Rühren 1 Min. braten. Fleischbrühe und mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze 30 Min. kochen. Stangenweißbrot in dünne Scheiben schneiden und 5 Min. auf beiden Seiten rösten. Käse reiben. Ein Drittel der Suppe in eine feuerfeste Terrine geben, mit Brot belegen und Käse darüber streuen. So fortfahren bis die Suppe verbraucht ist. Obenauf Brot und Käse. Mit Butterflöckchen belegen und 15 Min. bei 220° im vorgeheizten Ofen überbacken.

Kohlgemüse

- 1 kg Blattkohl
- 2 l Wasser
- 50 g Fett
- 1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Zucker

½ l heiße Bouillon

Den frischen Blätterkohl grob schneiden, 10 Min. abkochen bis die Blätter zusammengefallen sind, abgießen und grob hacken. Geschnittene Zwiebeln in heißem Fett andünsten, den Kohl dazu geben, würzen sowie die heiße Brühe untergießen. Zugedeckt etwa 20 Min. stark, dann noch 60 Min. leicht dünsten.