

Warenkunde – Schwarzkohl

Wussten Sie's schon?

Die Schwarzkohlpflanze kann bis zur Blüte 3 Meter hoch werden, weshalb man sie auch Palmkohl nennt. Früher wurden aus dem langen holzigen Trieb auch Spazierstöcke gefertigt.

Wo kommt's her?

Schon die Römer kannten den Schwarzkohl, man nennt ihn nicht zuletzt deshalb auch italienischer oder toskanischer Kohl. Die Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse ist eng mit dem Grünkohl verwandt und hat sich ebenfalls aus dem Gemüsekohl entwickelt. Er ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet. Sein lateinischer Name lautet Cavolo Nero und im englischen und amerikanischen findet man auch die Bezeichnung Kale.

Wie sieht's aus?

Die Blätter der „kopflösen“ Kohlpflanze erinnern von Ihrer Struktur her stark an die des Wirsings, sind allerdings länglicher. Ihre Form erinnert an Löwenzahn. Schwarzkohl ist zumeist tief bis dunkelgrün oder schwärzlich gefärbt. Es gibt allerdings auch dunkelviolette Sorten.

Wie verwende ich's?

Die Blattrippen des Schwarzkohls sind oft sehr hart und nicht sehr schmackhaft, weshalb sie in den meisten Fällen nicht verwendet werden. Schwarzkohl schmeckt ähnlich wie Grünkohl, jedoch etwas milder und feiner. Die Blätter lassen sich hervorragend dünsten, schmoren und kochen. Auch für deftige Eintöpfe mit Rauchfleisch, Wurst und Gepökeltem eignet sich der Schwarzkohl gut.

Was ist drin?

Schwarzkohl enthält, ganz ähnlich wie Grünkohl besonders wertvolles Eiweiß, Kohlehydrate und einen hohen Anteil an Kalium, Natrium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Kalium ist wichtig für die Herztätigkeit und den Muskelaufbau, da es für die Herstellung von Eiweißen im Körper benötigt wird. Auch bei der Übertragung von Reizen der Nerven wirkt es mit. Zusammen mit Natrium reguliert es den Wasserhaushalt des Körpers. Letzteres regelt zudem den Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Zudem hat Natrium Einfluss auf die Fortleitung von Nervenreizen, die Muskelarbeit und den Herzrhythmus. Kalzium ist besonders wichtig für unsere Knochen und Zähne. Andere Aufgaben davon sind, zum Beispiel die Aktivierung von körpereigenen Botenstoffen zur Weiterleitung von Nervenimpulsen und die Steuerung unserer Muskeln. Magnesium wird ebenfalls für die Aktivierung von Enzymen gebraucht und ebenso für den Aufbau von Knochen, Zähnen und Sehnen. Es kann Stress entgegen wirken, da es die Freisetzung der entsprechenden Hormone hemmt. Magnesium erschwert darüber hinaus die Verklumpung von Blutplättchen und wirkt damit der Gefahr von Gerinnseln, also Thrombosen und Infarkten, entgegen. Phosphor dient als Bestandteil der DNA (Strukturbildend) und zum Aufbau von Zellwänden. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung und -bereitstellung. Zudem sorgt es zusammen mit Kalzium für die Festigkeit von Zähnen und Knochen.

Tipp:

Mit wenig Öl und etwas mediterranem Fleur de Sel und Paprikapulver können die, in Rechtecke geschnittene Blätter des Schwarzkohls, im Ofen bei 150 °C für 10-15 Minuten und einmaligem Durchmischen nach der Hälfte der Zeit zu leckeren Chips getrocknet werden.