

Warenkunde – Weißkohl

Weißkohl: Historie

Bereits im 18. Jahrhundert war bekannt, dass durch Milchsäuregärung konservierter Weißkohl über mehrere Monate haltbar ist und über einen sehr hohen Vitamingehalt verfügt. Dies machten sich die Seeleute zunutze und nahmen Fässer von vergorenem Weißkohl mit auf ihre Seefahrten, um Mangelerscheinungen, wie Skorbut entgegenzuwirken.

In ländlichen Gegenden wird der Weißkohl zur Haupt-Erntezeit regelrecht gefeiert. Zum Beispiel am Niederrhein gibt es in vielen Orten das "Kappesfest" mit Kohlessen unter freiem Himmel, Marktständen und Musik.

Während der Hauptsaison, in den kalten Monaten, kommt der Weißkohl in Deutschland vom heimischen Feldfrisch auf den Markt und ist sehr preisgünstig. Das brachte dem Weißkohl lange Zeit den Ruf ein, ein "Arme-Leute-Essen" zu sein. Mittlerweile erlebt der Weißkohl eine kleine Renaissance als regionales Gemüse, das auch Gourmets schätzen.

Gesunder Weißkohl – wenig Kalorien

Weißkohl enthält viele Ballaststoffe, hat einen hohen Wasseranteil und ist dazu reich an Vitamin C, E, Kalium und Eisen. Gleichzeitig enthält Weißkohl wenig Fett und hat pro 500 Gramm gerade einmal 125 Kalorien, was ihn zum idealen Gemüse auf jedem kalorienbewussten Speiseplan macht. Durch die komplexen Kohlenhydrate im Weißkohl stellt sich ein schnelles Sättigungsgefühl ein, daher gibt es sogar eine Kohlsuppendiät.

Frisch gepresster Kohlsaft wird zudem bei übersäuertem Magen als Hausmittel empfohlen.

Weißkohl einkaufen und einfrieren

Die etwa fußballgroßen, runden Köpfe vom Weißkohl haben bei uns einmal im Frühsommer (Mai und Juni) und einmal den ganzen Herbst und Winter hindurch Saison.

Der Spitzkohl, der ebenfalls ein Weißkohl ist, kommt im März frisch auf den Markt. Den Spitzkohl erkennt man, wie der Name schon sagt, an seiner spitzen, ovalen Form. Seine Blätter sind besonders zart und haben einen milden, feinen Geschmack. Botanisch betrachtet handelt es sich bei diesem Weißkohl um einen gestauchten Spross der Kohlpflanze.

Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Köpfe vom Weißkohl möglichst fest sind. Die Blätter sollten knackig aussehen und eine hellgrüne, glatte und glänzende Färbung zeigen. Meiden Sie Weißkohl, dessen Blätter bereits dunkle Flecken haben oder sehr welk aussehen.

Im Ganzen und an einem kühlen Standort gelagert hält sich ein Weißkohl über mehrere Wochen. Angeschnitten und mit Frischhaltefolie abgedeckt sollte der Weißkohl innerhalb einer Woche aufgebraucht werden und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Sie können Weißkohl auch in kleine Stücke schneiden und – sowohl im rohen Zustand als auch kurz blanchiert – wunderbar einfrieren.

Fertiges Sauerkraut gibt es zum Selbstabfüllen aus Holzfässchen, im Glas oder im vakuumierten Beutel zu kaufen.

Weißkohl schneiden und kochen

Der frische Weißkohl ist schnell vorbereitet: Entfernen Sie zunächst äußere Blätter, die nicht mehr so schön aussehen.

Wollen Sie Rouladen zubereiten, schneiden Sie einzelne Blätter vom Kohlkopf ab. Diese spülen Sie unter fließendem Wasser gründlich ab und blanchieren sie kurz in reichlich Salzwasser. Die Mittelrippe der blanchierten Blätter dünner schneiden oder den Strunk komplett keilförmig herausschneiden – so lässt sich die Roulade hinterher besser aufrollen.

Für andere Gerichte wie etwa auch frische Salate, vierteln Sie den Weißkohl zunächst, schneiden dann den Strunk keilförmig heraus und schneiden oder hobeln den Kohl in feine Streifen. Wenn Sie einen Salat aus rohem Weißkohl zubereiten wollen, geben Sie die Streifen zusammen mit Salz in eine Schüssel und kneten alles mit den Händen gut durch (Sie können auch mit einem Fleischklopfer den Weißkohl stampfen). So wird die feste Blattstruktur weicher.

Auch Sauerkraut lässt sich leicht selber herstellen. Dazu verwenden Sie am besten den Weißkohl aus der Herbst- und Wintersaison, zum Beispiel die Sorte "Braunschweiger". Entfernen Sie die äußeren Blätter und schneiden Sie den Strunk keilförmig heraus. Dann wird gehobelt und gesalzen. Pro Kilo Weißkohl 13 Gramm Salz und ein Prise Zucker dazugeben. Das Ganze kommt in ein großes Einmachglas, das Sie vorab mit heißem Wasser ausspülen und an der Luft trocknen lassen. Den Weißkohl stampfen Sie ins Glas, bis es zu drei Vierteln gefüllt ist. Wie beim Einmachen wird das Glas dann mit Gummiring und Deckel verschlossen und anschließend an einen kühlen Ort gestellt. Nach etwa drei Wochen ist das Sauerkraut fertig.