



Violette Vitaminbomben

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah wächst: **Rotkohl** ist eins der elegantesten Gemüse im winterlichen Garten und ein perfekter Vitaminlieferant in der kalten Jahreszeit.

Sabine Reber, Autorin, Gartenberaterin und Bloggerin

Prallrund und in sattem Violett bis Purpur stehen sie im winterlichen Gartenbeet, ihre elefantenhohngrossen, stark geäderten Hüllblätter von Raureif oder vom ersten Schnee verzuckert. Sie gehören zu den robustesten Gemüsepflanzen und dürfen bis zum Beginn des Winters draussen bleiben, in milden Lagen sogar länger. Meist ist nicht die Kälte das Problem, sondern die winterliche Nässe sowie das häufige Gefrieren und Auftauen. Sobald die äusseren Blätter zu zerfleddern beginnen, gilt es, die Köpfe zu ernten und sie in einer Erdmiete oder im Keller einzulagern. Dann halten sie gut bis in den Frühling hinein. Da der Rotkohl von allen Kohlarten die kompaktesten, festesten Köpfe bildet, eignet er sich besonders gut zum Lagern. So kochen wir uns gesund durch die Kohlvorräte und brauchen keine künstlichen Vitamine oder exotischen Beeren von weither.

Rotkohl galt nebst dem ebenso beliebten Weisskohl vom Mittelalter bis weit ins zwanzigste Jahrhundert hinein als wichtiges Grundnahrungsmittel und hauptsächlich Vitaminlieferant für das Winterhalbjahr. Nebst seinem hohen Gehalt an Vitamin C enthält er auch wertvolle Spurenelemente wie Eisen, Magnesium, Selen. Schon im klassischen Altertum war der Rotkohl beliebtes Nahrungsmittel. Im Mittelalter taucht er als *Caput* (lateinisch für Kopf) in den Büchern auf. Naturheilkundlerin Hildegard von Bingen beschrieb ihn als *Caulas*.

Die typische Farbe variiert nicht nur nach Sorte, sondern vor allem nach Standort. In Gegenden mit saurem Boden ist er eher rot, auf alkalischen Böden hingegen treten die blauen Farbtöne stärker hervor. Die Bereifung, also der weissliche wachsartige Belag auf den äusseren Blättern, variiert jedoch je nach Sorte. Es gibt übrigens einen Rotkohl aus dem neunzehnten Jahrhundert, der unter dem Namen «Mohrenkopf» durch die Saatgutkataloge geistert. Als «Tête de Nègre» ist der sehr feste Rotkohl von tief dunkelroter Farbe in der Westschweiz besonders beliebt. Die als robust und schmackhaft geltende bewährte Sorte ist bei Pro Specie Rara oder Zollinger Samen unter dem Namen «Schwarzkopf» erhältlich.



Rotkohl, auch Rot- oder Blaukraut bzw. Rot- oder Blau-chabis genannt, enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Die imposanten Pflanzen selber anzubauen, braucht etwas Fingerspitzengefühl und genug Platz – pro Rotkohl sollte man einen Quadratmeter reservieren. Und aufgepasst: Nicht nur dem Menschen schmeckt der Rotkohl vorzüglich, es gibt auch zahlreiche Viecher, die diese Pflanze liebend gern fressen. Gesät wird er ab März in Schalen. Falls Platz und Zeit dazu fehlen, einfach im Mai Setzlinge kaufen. Diese sollten gleich mit Kragen aus Karton geschützt werden, damit die Kohlfiegen ihre Eier nicht an den Stielen ablegen können. Gegen die berühmten Kohlweisslinge helfen im Sommer feine Netze. Falls die hübschen weissen Schmetterlinge dennoch ihre Eier ablegen, muss man die Raupen einsammeln, bevor sie zu viel fressen. Auch auf die Blattläuse sollte man achten und sie bei Bedarf von den Blättern abwischen. Dass auch die Schnecken das zarte Gemüse gern fressen, versteht sich von selbst. 🐌

FOTO STÖH GRÜNIG ILLUSTRATION ALAMY