

## Die gestauchte Sprossachse bildet den Kohlkopf



### Filderkraut (Spitzkraut)

Diese bei uns sehr beliebte Kohlvariante ist ein besonders feinerrippiger Weißkohl von kegeligem, lockerem Wuchs mit spitz zulaufendem Kopf. Sie wird traditionell in Deutschland nur auf den Fildern, der fruchtbaren Hochebene südlich von Stuttgart, angebaut (seit etwa 1980 auch in Frankreich) und eignet sich wegen ihres feinen Geschmacks hervorragend zur Herstellung von sehr delikatem Sauerkraut. **Herkunft** Vermutet vor 400 Jahren begannen Mönche im Klosterhof zu Nellingen mit dieser Züchtung, die dem Lössboden der Filder angepasst sein sollte. Ziel war schon damals die Herstellung von Sauerkraut. 1883 entstand in Stuttgart-Plieningen die erste Sauerkrautfabrik auf den Fildern.



**Ernte** Spitzkohl wird im Oktober geerntet. Die ersten Sorten sind sehr zart in Struktur und Aroma. Da Spitzkohl sehr druckempfindlich ist, ernten die Filderbauern das Edelprodukt nach wie vor von Hand.

#### Sauerkraut-Herstellung

Nach altem Rezept hobelt man das Spitzkraut in feine Streifen, salzt und zuckert es und stampft es dann so lange, bis es im eigenen Saft steht. Anschließend wird es mit einem feuchten Tuch abgedeckt und beschwert. Nach einigen Tagen in einem kühlen Raum ist es dank eines chemischen Prozesses, der Milchsäuregärung, zu einem leicht verdaulichen, nährstoffreichen und dauerhaften Gemüse geworden. Es gilt als Vitamin C-Speicher für den Winter (ähnlich dem »gimchi« der Koreaner).

**Historie** 1772 nahm Captain James Cook auf eine Schiffsreise 60 Sauerkrautfässer gegen Skorbut an Bord. Da Sauerkraut reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist und sich zudem lange lagern lässt, war es hervorragend geeignet, der gefürchteten Vitaminmangelkrankheit vorzubeugen.

**Ebrung** Die Stadt Leinfelden-Echterdingen feiert alljährlich mit rund 50 000 Gästen Deutschlands größtes Krautfest, u.a. mit dem traditionellen Krauthobelwettbewerb und der Krautkopfstaffette.

**Spitzname** Der Begriff »krauts« ist der englisch-amerikanische Spitzname für die Deutschen, weil Sauerkraut als typisch deutsche Speise angesehen wird.

## Die Seitentriebknospen



### Rosenkohl

Am bis zu 70 cm hohen Stängel des Rosenkohls bilden sich in spiralförmig aufsteigender Anordnung in den Blattachseln grünlich-weiße Röschen (Knospen), die kleinen Kohlköpfen ähneln.

**Herkunft** 1821 wurden die ersten Rosenkohlpflanzen bei Brüssel angebaut (»choux de Bruxelles«), bald darauf war das Wintergemüse in ganz Europa verbreitet.

**Anbau/Ernte** Heute wird Rosenkohl vor allem in Holland, Großbritannien und Frankreich angebaut, Deutschland produziert nur ca. 15% der Gesamtmenge. Das zu den Starkzehrern zählende Gewächs bevorzugt einen sehr nährstoffreichen, sandigen Lehmboden.

**Saison** Die Röschen bilden sich im Herbst. Frühsorten gibt es ab September, die Haupterntezeit liegt im November/Dezember. Rosenkohl ist in vielen Gebieten winterhart.

**Inhaltsstoffe** Rosenkohl ist vitaminreich und enthält zahlreiche Mineral- und Ballaststoffe.

**Küche** Rosenkohl schmeckt gekocht als Gemüse. Er lässt sich hervorragend einfrieren.

**Lagerung** Rosenkohl kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

## Die verdickte Sprossachse



### Kohlrabi

Der den Stängelgemüsen zugeordnete Kohlrabi entwickelt sich aus dem unteren Teil der oberirdischen Sprossachse. Er ist platt-



rund und kann bis 20 cm Ø erreichen. Die Farbe der Haut reicht von weißlich bis kräftig grün, rötlich oder violettblau. Der Geschmack der knackigen Knolle ist etwas süßlich, manchmal fast nussartig.

**Herkunft** Er stammt vermutlich aus Nordeuropa und entstand aus der Kreuzung von wildem Kohl mit der wilden weißen Rübe. 1558 wurde er hierzulande zum ersten Mal erwähnt.

**Anbau/Ernte** Deutschland war bisher der weltweit größte Erzeuger und Verbraucher. Heute hat sich der Anbau nach Spanien verlagert mit einer jährlichen Produktion von 35 000 000 Stück. Kohlrabi ist ganzjährig erhältlich.

**Inhaltsstoffe** Er ist reich an ätherischen Ölen, Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen und trägt zu einer geregelten Verdauung bei.

**Küche** Die geschälte Knolle kann, in Scheiben oder Würfel geschnitten, als Rohkost oder gekocht verzehrt werden.

## Die Blätter



### Grünkohl

Die schnellwüchsige, teils mannshohe Blattkohllart ist ein Wintergemüse, das in Norddeutschland nahezu Kultcharakter besitzt.

**Herkunft** Der Grünkohl ist der Wildform der Kohlpflanze am ähnlichsten. Er stammt vermutlich aus Griechenland und zählte in der römischen Küche zu den Delikatessen. Seit 1545 wird in Bremen ein öffentliches Grünkohlessen zelebriert.

**Anbau/Ernte** Anbauggebiete sind Mitteleuropa, Nordamerika und Ost-/Westafrika. Bei uns wird er auf einer Fläche von ca. 10 ha kultiviert. Industriell verarbeiteter Grünkohl wird ab September geerntet, beim eigenen Anbau wartet man den ersten Frost ab und erntet den ganzen Winter über.

**Inhaltsstoffe** Grünkohl besitzt einen hohen Vitamin C-Gehalt. Er steigert bei Minustemperaturen seinen Zuckergehalt und entwickelt dann sein volles Aroma.

**Küche** Der Vitamin C-Gehalt bleibt bei der Lagerung und Zubereitung teils erhalten. Blanchiert schmeckt er als Salat mit Speck, Schinken und Zwiebeln.

»Kohl und Pinkel« (Grünkohl mit geräucherter Grützwurst) ist das norddeutsche »Nationalgericht«.

## Ein weiterer Verwandter



### Chinakohl (auch Japankohl)

Chinakohl bildet einen festen, ovalen bis schmal zylindrischen Kopf mit einem Gewicht zwischen 1 und 3 kg. Die Blätter sind meist gelbgrün und haben breite, weiße, leicht gekrauste Blattrippen. Chinakohl gehört zwar zu den Kohlgewächsen, sein Geschmack unterscheidet sich aber von seinen Verwandten.

**Herkunft** Chinakohl soll aus der Kreuzung der Speiserübe mit Senfkohl entstanden sein. Er wurde erstmals im 5. Jh. in China kultiviert (»weißes Gemüse«), im 15. Jh. gelangte er nach Korea, im 19. Jh. nach Japan. In Europa ist Chinakohl seit Anfang des 20. Jhs. bekannt.

**Saison** August bis Januar  
**Küche** Da die Blätter des Chinakohls zarter als Weißkohl sind, wird er gerne in Suppen, Wokgerichten und in Salaten verwendet. In Korea dient er milchsauer fermentiert als vitaminreiches Wintergemüse (»gimchi«).



**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/4 80 41-0 · Fax 4 80 41-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de © 08/07

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttag und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)



## Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

## Gemüse Kohl

Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



**Familie** Kreuzblütengewächse  
(Brassicaceae)  
**Gattung** Kohl (Brassica)  
**Art** Gemüsekohl  
(Brassica oleracea)

## (Gemüse)Kohl – eine formen- reiche Familie

Beim Kohl (einige Sorten nennen die Schwaben »kraut«) wurde durch Züchtung nahezu jedes Pflanzenteil zu einer eigenen Gemüsevariante kultiviert:

Aus **Blütenknospen** entstanden **Blumenkohl**, **Broccoli** und **Romanesco**, aus dem **gestauchten Hauptspross** **Wirsing**, **Weiß-**, **Rot-** und **Spitzkohl**, die **Seitentriebknospen** bilden den **Rosenkohl**, die **verdickte Sprossachse** wurde zum **Kohlrabi** und die **Blätter** verzehrt man als **Grünkohl**. Von all' diesen Zuchtformen wiederum gibt es verschiedene Sorten. Und doch haben alle »Familienmitglieder« eine Gemeinsamkeit: Sie sind für unsere gesunde Ernährung unentbehrlich – sie sind kalorienarm, reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Spurenelementen, und sie besitzen einen hohen Wasseranteil.

Auf den **Stuttgarter Wochenmärkten** erhalten Sie die hier beschriebenen Kohlsorten in bester und frischer Qualität – **guten Appetit**.



### Blumenkohl

Blumenkohl hat fleischige, dicht in einem Kopf zusammenstehende Blüten sprossen. Anders als der eng verwandte Broccoli wird er geerntet, bevor die Hüllblätter sich geöffnet haben, da durch Sonneneinstrahlung Chlorophyll entsteht, das die Qualität des weißen Kohlkopfes mindert. In Italien und Frankreich sind violette und grüne Zuchtformen verbreitet, deren Blütenstände nicht vollständig von Hüllblättern umschlossen sind und die sich durch Sonnenlicht einfärben.

**Herkunft** Blumenkohl stammt von einer in Kleinasien beheimateten Urform ab und wird seit dem 18. Jh. in Europa angebaut.

**Anbau/Ernte** Das Gemüse ist weltweit verbreitet und wird im Freiland auf Feldern und in Gärten kultiviert. Die Anbaufläche in Deutschland beträgt etwa 5 500 Hektar. Die wichtigsten Exporteure sind Italien, Frankreich, Belgien und Holland.

**Saison** Geerntet wird vom Frühjahr bis zum Spätherbst.



## Das Gemüse aus der Blütenknospe

**Inhaltsstoffe** Blumenkohl ist leicht verdaulich und reich an Vitamin C sowie vielen Mineralstoffen.

**Einkauf** Der Blumenkohl sollte weiß und dicht geschlossen, die Außenblätter knackig grün sein.

**Küche** Blumenkohl hat einen typisch milden Geschmack und kann roh oder gekocht verzehrt werden. Zur Zubereitung wird er von den Blättern befreit,

der Strunk gekürzt und eingeschnitten. Der ganze Kopf wird etwa 20 min. in Salzwasser gegart oder zerteilt in Röschen 10 bis 15 min. gedünstet.

Serviert wird Blumenkohl klassisch mit zerlassener Butter, mit Sauce hollandaise, auf polnische Art mit in Butter geröstetem Paniermehl oder mit Käse überbacken.

### Küchentipp für Blumenkohl, Broccoli, Romanesco & Co.

- Vor der Verarbeitung sollten alle kurz in kaltes Salzwasser gelegt werden, um mögliche Kleintiere herauszuschwemmen.
- Durch Beigabe von Zitronensaft im Kochwasser und durch kurzes Abschrecken in Eiswasser nach dem Kochen behalten die grünen Gemüse ihre Farbe.
- Alle Sorten können im Gemüseschrank bis zu drei Tagen aufbewahrt werden. Sie lassen sich auch bestens einfrieren (Haltbarkeit ca. 9 Monate bei -18°C). Durch zu lange Lagerzeit entsteht beim Kochen unangenehmer Kohlgeruch.



### Broccoli (auch Brokkoli)

Bei der eng mit dem Blumenkohl verwandten Gemüsepflanze besteht der Kopf aus den »Röschen« der noch nicht voll entwickelten Blütenstände, deren Knospen allerdings schon deutlich zu erkennen sind. Er hat meist eine tiefgrüne bis blaugrüne Farbe; selten sind violette, gelbe und weiße Sorten.

**Herkunft** Broccoli stammt aus Kleinasien. Über Italien gelangte er im 16. Jh. durch Katharina von Medici nach Frankreich und als »italienischer Spargel« nach England. Der amerikanische Prä-

sident Thomas Jefferson führte ihn im 18. Jh. als Versuchspflanze in die USA ein.

**Anbau/Ernte** Hauptanbauggebiete in Europa sind die westlichen Mittelmeerländer, vor allem die Gegend um Verona/Italien. In Deutschland wird er kaum kultiviert, da er nicht winterfest ist. Geerntet wird der Broccoli von Mai bis November, sobald die mittlere Blume gut ausgebildet und noch geschlossen ist. Die Blütenstände werden mit 10 bis 15 cm langem Stiel und Blättern abgeschnitten.

**Inhaltsstoffe** Broccoli ist besonders reich an Vitamin A und C sowie vielen Mineralstoffen.

**Küche** Sowohl die Röschen als auch die Blätter und Stängel des Broccoli kann man roh oder gekocht genießen. Als Gewürz eignen sich frisch geriebene Muskatnuss, Knoblauch und geröstete Pinienkerne.

**Tipp** Ist der Broccoli beim Einkauf in Folie gewickelt, so sollte er zur Lagerung unbedingt darin bleiben. Hier entwickelt sich die nötige Luftfeuchtigkeit von ca. 95%, die er braucht, um länger frisch zu bleiben.



### Romanesco (auch Minarett- oder Türmchenkohl)

Aus der Kreuzung von Broccoli und wildem Blumenkohl entstand der grüne Romanesco. Die spitzen Blütenknospen sind zusammengewachsen und weisen eine fraktale Struktur auf, das heißt, der Kopf besteht aus mehreren verkleinerten Kopien seiner selbst. Dies gibt ihm ein höchst dekoratives Aussehen. Da die Außenblätter den Kopf nicht vor Licht schützen, entwickelt der Romanesco eine attraktive hellgrüne Farbe.

**Herkunft** Das Gemüse wurde in der Nähe von Rom gezüchtet. Seit dem 16. Jh. ist es auch in Deutschland bekannt.

**Saison** Mai bis November  
**Inhaltsstoffe** Romanesco enthält etwas mehr Vitamin C, Eiweiß und Mineralstoffe als der Blumenkohl.

**Küche** Der grüne Blütenstand schmeckt feiner als der Blumenkohl und wird meist gekocht, gratiniert oder in Aufläufen verwendet. Man kann ihn als Rohkost nur genießen, wenn er sehr jung ist.

## Die gestauchte Sprossachse bildet den Kohlkopf



### Wirsing

Wirsing (lat. *grünes Gewächs*) ist eine Kulturvariante des Gemüsekohls mit kraus gewellten, locker gefügten, gelbgrünen bis dunkelgrünen Blättern und rundem bis spitzem Kopf. Er ist eng mit dem → **Weiß-** und **Rotkohl** verwandt.

**Herkunft** Wirsing stammt aus dem Mittelmeerraum. Hierzulande wird er seit dem 18. Jh. angebaut. Heute ist diese Kohlart in allen Erdteilen verbreitet.

**Anbau/Ernte** Wirsing ist das ganze Jahr über erhältlich, zuerst als milderer Frühwirsing, später als Herbst- oder Dauerwirsing, der einen fester geschlossenen Kopf hat und ein ausgeprägteres Kohlaroma besitzt. Die Jahres-

ernte in Deutschland beträgt ca. 50 000 Tonnen.

**Einkauf** Wenn der Wirsing beim Schütteln raschelt, dann ist er frisch. Die Blätter sollten knackig grün und ohne Froststellen sein.

**Küche** Wirsing ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Vor dem Garen sollte man die dicken Blattrippen entfernen. Um den intensiven Geruch beim Kochen zu reduzieren, kann man ein Säckchen Kümmel begeben. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage oder im Eintopf verwendet werden. Die großen Blätter kann man zum Beispiel mit Hackfleisch füllen (Kohlrouladen).

**Inhaltsstoffe** Wirsing hat 31 Kilokalorien pro 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich Schwefelöle, besonders viel Chlorophyll und doppelt so viel Eiweiß, Fette, Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, ferner Vitamin A, mehrere B-Vitamine. Roh deckt er mit 100 g den Tagesbedarf an Vitamin C.



### Weißkohl

Diese Gemüseart, auch Weißkraut oder Kappes (lat. *caput* = *Kopf*) genannt, gehört im Herbst und Winter zu den beliebtesten Nahrungsmitteln. Die weißlichgrünen Blätter bilden, eng anliegend, rundliche, ovale oder spitze Kopfformen und sind mit einer feinen, glänzenden Wachsschicht überzogen. Man unterscheidet die Früh-, Mittelfrüh-, Herbst- und Dauer- bzw. Winterkohlsorten. – Eine Sommerspitzkohllart ist das → **Filderkraut** (siehe Rückseite).

**Herkunft** Der Vorfahr aller Kohlarten, eine Wildkohl, stammt aus dem Mittelmeerraum.

**Anbau/Ernte** Früh marktrefre Sorten werden in der Regel als Kopfkohl vermarktet. Die späteren und vielfach großvolumigen Sorten werden zum Großteil zu Sauerkraut verarbeitet.

**Küche** Aus Weißkohl lassen sich deftige Eintöpfe, Krautkuchen, Krautwickel oder pikante Salate zubereiten.

**Inhaltsstoffe** Durch seinen hohen Anteil an Vitamin C und Mineralstoffen ist Weißkohl sehr gesund.



### Rotkohl (auch Rot- oder Blaukraut)

Rotkohl ändert je nach pH-Wert des Bodens seine Farbe (sauer: rötlich, alkalisch/basisch: bläulich) und hat daher regional andere Bezeichnungen. Sein fester, runder Kopf wird aus den eng anliegenden Blättern geformt.

**Anbau/Ernte** Die Kulturvariante des Weißkohls wächst als Frühkohl von Mai bis Juni, mittelfrüher Kohl von Juli bis Oktober und als Spätsorte von November bis Dezember.

**Inhaltsstoffe** Er besitzt mehr Ballaststoffe als Weißkohl, viel Vitamin C, Mineralstoffe, Eisen, Zucker und Senfölen.

**Einkauf** Die Frische erkennt man an den kräftigen, festen und matt glänzenden Blättern.

**Küche** Rotkohl wird roh oder gekocht verzehrt. Durch Beigabe saurerer Zutaten (Äpfel, Essig, Wein) erhält er eine rote Farbe, alkalische Zutaten (Zucker, Backpulver) verändern ihn ins Bläuliche. Gewürznelken, Muskat und Lorbeerblatt passen gut zu ihm, viel bekömmlicher wird er durch Koriander, Kümmel oder Fenchel. Rotkohl wird zu Braten sowie zu Wild gereicht.

