

Weißkraut

(*Brassica oleracea* convar. capitata var. alba)

Botanik und Geschichte

Weißkohl ist der wohl am häufigsten kultivierte Form des Gemüsekohl (*brassica oleracea*). Neben vielen Verwandten unter unseren Gemüsepflanzen wie der Steckrübe oder Senf ist *Brassica oleracea* die wohl diverseste Art in dieser Familie. Zu ihr gehören neben dem Kohl auch Rosenkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Broccoli und Blumenkohl. Aber auch weniger bekannte Sorten wie Ewiger Kohl oder Grünkohl.

Verfügbarkeit

Weißkohl ist ein hervorragendes Wintergemüse. Bei -1 bis $+2^{\circ}\text{C}$ und 90-100% Luftfeuchtigkeit ist er bis zu einem halben Jahr nahezu ohne Qualitätsverlust haltbar. Kohl kann in kleinen Köpfen auch schon im Sommer geerntet werden. Die Haupternte wird jedoch im Herbst eingefahren und dann zur Lagerung eingemietet oder zu Sauerkraut weiterverarbeitet.

Besonderheiten

Weißkohl ist in seiner Form als Sauerkraut besonders bekannt, wozu in Deutschland und Europa auch ein Großteil weiterverarbeitet wird. Sauerkraut ist ähnlich wie das bereits im Steckbrief von Chinakohl erwähnte Kimchi milchsauer vergorenes Gemüse. Der Vorläufer von Sauerkraut, vermutlich mit mediterranem wildem Kohl zubereitet wurde erstmal von dem römischen Autor Cato vor 2200 Jahren erwähnt.

Weißkohl ist reich an den Vitaminen B, C und K. Fermentiert, also zu Sauerkraut oder Kimchi verarbeitet, ist die biologische Verfügbarkeit dieser Stoffe höher. Zudem enthält Weißkohl viel Calcium und Magnesium und als essentielle Spurenelemente Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan und Folsäure.

Verwendung

- Roh als Krautsalat: dafür stampft man am die sehr fein geschnittenen Kohlstreifen etwas, damit die Zellwände aufbrechen. So wird das Gemüse zarter und leichter verdaubar.
- Gedünstet als Beilage oder Hauptgericht: fantastisch mit karamellisierten Zwiebeln.
- Fermentiert als Sauerkraut: für alle SoLaWi-Mitglieder wird es im Laufe des Jahres einen Fermentier-Workshop geben.
- scharf angebraten im Gemüse: entwickelt hervorragende Röstaromen.

Weißkraut-Lasagne

(vegetarisch oder vegan)

- Zutaten:**
- 800g Weißkohl
 - 200g Grünkern, geschrotet
 - 500ml Gemüsebrühe
 - 2EL Butter oder Margarine
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zwiebel
 - 1kg Tomaten (frisch oder geschälte Dosentomaten)
 - 2EL Tomatenmark
 - 200g Gouda oder Emmentaler
 - Kräuter (frisch oder tiefkühl)

Den Kohl blanchieren, sodass die Blätter sich gut ablösen lassen und den Strunk herausschneiden. Den Grünkern in der Gemüsebrühe aufkochen, danach abkühlen und ausquellen lassen. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken. Butter in der Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten grob hacken und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben, gut verrühren und etwas eindünsten. Den Käse reiben und eine Auflaufform einfetten: schichtweise den Kohl, Grünkernbrei, Tomatensoße, Kräuter, etc. einfüllen. Zuletzt mit Käse bedecken. Im Backofen bei 200°C ca. 20 - 25 Min. backen.

Vegane Käse-Alternative:

Margarine in der Pfanne schmelzen, Mehl darunter rühren, mit etwas Wasser auffüllen und dann mit Hefeschmelz kurz aufkochen lassen. Mit einer Messerspitze Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Käseersatz über die Lasagne geben.

Omas Weißkraut (kann genauso mit Blaukraut zubereitet werden)

Genauso bereitete meine Oma das Kraut zu. Es war das beste Kraut, das man weit und breit finden konnte. Nach und nach ließ ich mir von verschiedenen "Omas" die Rezepte geben und stellte fest, dass diese Generation das Kraut sehr ähnlich zubereitet. Ein Klassiker dieser Generation. Viel Freude beim Kochen und Essen!

- Zutaten:**
- 1/2 Krautkopf
 - 1 Zwiebel
 - 3EL Öl
 - 1EL Zucker
 - 100ml Wasser
 - 100ml Weißwein/Apfelsaft (Blaukraut: Rotwein/Trauben-/Apfelsaft)
 - 1TL Kümmel
 - 1 Apfel (Birne)
 - 2TL Essig
 - Prise Salz
 - Flocke Butter

Den Boden eines mittelgroßen Topfes mit Öl bedecken, eine Zwiebel sehr fein schneiden und bei geschlossenem Deckel in dem Öl andünsten. Derweil das Kraut schneiden und waschen, anschließend in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Zu den angedünsteten Zwiebeln den Zucker geben und kurz karamelisieren lassen. Nun das nasse Kraut hinzugeben. Den Apfel in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten 30-45 Minuten dämpfen. Für den Geschmack eine Flocke Butter hinzugeben.