



KOHL BEKOMM'S!



Die herbstliche Küche setzt auf milden Jaroma-Kohl

Der Herbst weht mit frischem Atem in die Küchen der Genießer und mit ihm das typische Herbst- und Wintergemüse: der Kohl. Doch wer dahinter nur eine altbackene Zutat zu Omas Kohlrouladen vermutet, tut dem Gemüseklassiker Unrecht. Denn der hellgrüne Jaroma-Kohl ist der Gemüsetipp für herbstliche Küche. Er lässt sich nicht nur schneller garen als herkömmlicher Weißkohl, sondern ist auch aufgrund des Geruchs ein willkommener Küchengast: Den dominanten Kohlgeruch verströmt dieser nämlich nicht. Und darüber hinaus ist der kalorienarme Gemüsegenuss gerade jetzt im Herbst ein idealer Vitamin- und Mineralstofflieferant.

Einen kugelrunden Kohlkopf kann man den Jaroma-Kohl mitnichten schimpfen, zeigt sich dieser doch weitaus platter und flacher als die üblichen Weißkohlköpfe. Doch das bringt in der Küche handfeste Vorteile mit sich: Er lässt sich weitaus einfacher schneiden. Auch die weitere Verarbeitung fällt bei dieser Blattkohlart unkomplizierter aus. Das gewohnte Blanchieren der

Kohlblätter, das den Kohl leichter verdaulich machen soll, ist bei dem milden, nicht blähenden Jaroma-Kohl nicht nötig. Deshalb lässt er sich selbst roh für herbstliche Salate bestens verwenden. Besonders geeignet ist er jedoch für Eintöpfe, Suppen – und auch die klassische Kohlroulade, nur eben ohne den Kohlgeruch. Und jener ist bisweilen so ausgeprägt, dass er außerirdische Genießer vom Firmament lockt – wie wir dank Louis de Funès spätestens seit „Louis und seine außerirdischen Kohlköpfe“ wissen.

Seit dem 16. Jahrhundert ist dieser Urtyp des Weißkohls bekannt, in nennenswertem Umfang angebaut wird er jedoch hierzulande erst wieder seit rund 10 Jahren. Der größte Ernteertrag dieses ganzjährig erhältlichen Gemüses stammt aus dem Rheinland, aber auch in Spanien wird Jaroma-Kohl mittlerweile angebaut. Er ist reich an Vitamin C und Folsäure; auch die Vitamine A, B und E sowie Kalium sind enthalten. Und auch planen lässt es sich mit ihm: Kühl gelagert lässt er sich ganze 3-4 Wochen aufbewahren. (mf)