

# Die Familie Kohl

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **62 (1989)**

Heft 11

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519512>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Die Familie Kohl

---

(SGU/ik) Heraldiker können den Stammbaum unserer Familien über Generationen, bei einigen über Jahrhunderte nachvollziehen, dann verlieren sich die Vorfahren meist im Dunkel der Geschichte. Zur absoluten Stammeswurzel der Familie Kohl vorzudringen, war den «Gemüseheraldikern» – den Botanikern – nicht vergönnt; mehrere Wildformen im Mittelmeerraum und an den Westküsten Europas können als Urahn in Frage kommen. Sicher ist, dass der Kohl ursprünglich ein Blattgewächs war.

### Der Kohl hat diversifiziert

Kaum ein Gemüse hat eine so breite Diversifikation erlebt wie die Kohlfamilie: Nahe an den (europäischen) Urkohl kommen der Federkohl mit lose wachsenden Blättern und die wenig bekannten Geschwister Stielmus und Cima di rapa (Stengelkohl). Nebst den Kopfformen und der Farbtrennung (Weisskohl, Rotkohl und Wirz) wurden schon vor Jahrhunderten weitere Kohlarten gezüchtet: Kohlrabi (Stengelverdickung) und die nahen Verwandten Bodenkohlrabi, Navet (Mairübe) und Herbstrübe, ferner Blumenkohl (weiss, grün und violett, die letzteren beiden eigentlich ein Kopfbroccoli) und der Broccoli (Sprossenbroccoli). Jüngeren Datums ist der Rosenkohl.

### Zuwachs aus Südostasien

Im fernen Südostasien ist ein zweiter Zweig der Familie Kohl beheimatet. Davon wird mit steigendem Erfolg bei uns der Chinakohl angebaut und ein weiterer Verwandter – der Pak Choi beginnt vor allem in der Westschweiz und im bernischen und freiburgischen Seeland Wurzeln zu schlagen. Pak Choi gleicht etwas dem Krautstiel und eignet sich auch für vergleichbare Zubereitungsarten.

### Ein wahres Verwirrspiel

Beim Wirz, Wirsi(n)g oder «Chööli» kennen wir den Frühlingswirz. Seine gekrausten grünen Blätter bilden nur einen lockeren Kopf. Der schwerköpfige Winter- oder Langwirz variiert von hellgelb bis grün. Die hellste Variante mit nur schwach gekrausten Blättern gleicht dem Weisskabis. Im Frühjahr fängt das Verwirrspiel von neuem an. Dann kommt mit dem Spitzkabis

eine grüne «Weiss»kabisvariante auf den Markt. Der Sommerspitzkabis ist dann wieder weiss und sieht aus wie ein Kohl mit aufgesetzter Zipfelmütze. Weil er diese Mütze bei einer maschinellen Ernte verlieren würde, kommt diese Kohlart kaum mehr auf den Markt.

### Rezepte austauschbar

Die Blätter der Kopfkohle sowie von Chinakohl und Pak Choi eignen sich zum Füllen. Der Vorteil der grossen Pfannen in der Truppenküche ist, dass die ganzen Kohlköpfe kurz ins heisse Wasser gegeben werden können. Mit einem Messerrücken wird kurz auf die Rippen der abgelösten Blätter geschlagen, was das Rollen der Kohlrouladen erleichtert. Als Füllung eignet sich wie üblich eine Hackfleischmischung, eine Brätfüllung, eine mit Speck umwickelte halbe Wurst, aber auch eine Reis-(Champignons-)Füllung. Ein Teil des Innenfleisches der Kohlköpfe kann in die Füllung gehackt werden, das übrige Gemüse wird zu einem Kohlsalat verarbeitet (vor allem die europäischen Kohlarten werden durch das vorangehende Überwellen im heissen Wasser bekömmlicher).

### Menüplanung für Dezember

Kochgemüse:

Rot- und Weisskabis, auch Sauerkraut, Wirz, Chinakohl, Rosenkohl, Karotten, Lauch, Sellerie, Randen, Zwiebeln, Bodenkohlrabi.

Salatgemüse:

Endivien- und Nüsslisalat, Chicorée, Zuckerrut, alle Kohlarten (teilweise roh, teilweise gekocht verwendet), Randen (beim Handel gedämpft erhältlich).

### Rezepthinweise

Der besondere Wert der Gemüse liegt vor allem im hohen Gehalt an Mineralsalzen und Vitaminen. Alle Gemüse sind wichtige Schutzstoffträger. Es empfehlen sich besonders:

- Rezept 143 Kabis oder Kohl, gekocht
- 148 Lauchgemüse
- 150 Rosenkohl
- 151 Rotkraut