
Mehr als nur Krautsalat: Wirsing, Rotkohl und Weißkohl zubereiten

Mo, 10.11.2025 - 10:15

Die älteste Nutzungsform des Gemüsekohls ist der Blattkohl.¹ Kopfbildende Kohlarten sind in Europa seit dem frühen Mittelalter bekannt.

Weißkohl wird in Südtirol schon lange angebaut. Davon zeugen Landsorten wie der Vinschgerkobis und der Trudenerkobis. Die Bezeichnung „Kobis“ leitet sich übrigens vom lateinischen „caput“ (Kopf) ab. Weißkohl bildet feste Köpfe aus glatten grünen bis weißlich-grünen Blättern. **Spitzkohl** bildet etwas kleinere, kegelförmige, nicht ganz so feste Köpfe und schmeckt milder. Die blauvioletten Blätter des **Rotkohls** (auch: Blaukraut) enthalten in der äußersten Blattschicht gesundheitsförderliche Anthocyane. Je nachdem, ob der Boden sauer oder basisch ist, variiert die Farbe. Die Köpfe des **Wirings** sind locker aufgebaut, die hell- bis dunkelgrünen Blätter sind netzartig gerippt und gekräuselt. Neben anderen wertvollen Inhaltsstoffen liefert Kopfkohl insbesondere Vitamin C, Ballaststoffe und Senfölglykoside (Glukosinolate), welche das typische Kohlaroma ausmachen.

Die Erntesaison beginnt mit den Frühsorten im Juli und reicht mit den Spätsorten bis in den November hinein. „In den Wintermonaten ist Kohl als Lagergemüse verfügbar und somit eine ausgezeichnete heimische Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern oder aus beheizten Gewächshäusern“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. In einem kühlen Raum oder im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich Kopfkohl im Ganzen bis zu drei Wochen **aufbewahren**. Da er neben Reifegas produzierenden Früchten jedoch schnell vergilbt und altert, sollte Kohl immer getrennt von Äpfeln, Birnen und Co gelagert werden.

Knödel mit Krautsalat, Wildgerichte mit Blaukraut: über diese traditionellen Zubereitungen hinaus lassen sich Weißkohl, Rotkohl und Wirsing sehr **vielseitig verwenden**, sogar für die Zubereitung von Pesto. Wirsing sollte man übrigens immer gründlich waschen, um eventuelle Erdreste zwischen den Blättern zu entfernen.

Für einen **Salat** schneidet man Weiß- oder Rotkohl mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in möglichst feine Streifen und vermengt diese in einer Schüssel gut mit Salz. Mehrminütiges Kneten macht den Kohl weicher und saftiger. Zuletzt fügt man Apfel- oder Weinessig, Öl, Kümmel und Pfeffer

hinzu und lässt den Salat vor dem Servieren im Kühlschrank ziehen. Durch die Zugabe von geraspelten Karotten, Orangenspalten, Granatapfelkernen, gehackten Walnüssen oder würzigem Käse lässt sich das klassische Rezept variieren.

Das Fermentieren von Weißkohl zu **Sauerkraut** ist eine traditionelle Kulturtechnik und sicherte in der kalten Jahreszeit die Versorgung mit Vitamin C. Neben Weißkraut eignen sich auch Rotkraut und Wirsing ausgezeichnet für das Fermentieren.²

Ein wunderbar farbiges **Pesto** erhält man, wenn man klein geschnittene rohe Rotkohlblätter mit etwas Olivenöl, Knoblauch, gerösteten Nüssen, Parmesan und Salz püriert.

Auch als **Ofengemüse** macht Kohl „eine gute Figur“. Dafür schneidet man ihn in fingerdicke Scheiben, mariniert diese in einer Mischung aus Olivenöl, Balsamicoessig und Gewürzen und gart sie im Backrohr.

Kohlrouladen bereitet man aus in Wasser blanchierten Kohlblättern und einer Fülle aus Gemüse, Pilzen, Getreide oder Hackfleisch zu.

Nicht zuletzt erfreut sich der Magen in der kalten Jahreszeit an wärmenden **Suppen** und **Eintöpfen**. Dabei hilft ein einfacher Trick, die schöne Farbe des Rotkohls zu bewahren: mit etwas Zitronensaft, Wein oder einem säuerlichen Apfel bleiben die roten Farbtöne besser erhalten, mit etwas Zucker die blauen.

¹ Siehe: <https://www.consumer.bz.it/de/blattkohl-ist-das-gemuese-des-jahres>

² Siehe: <https://www.consumer.bz.it/de/wie-kann-man-gemuese-selbst-fermentieren>