BIOLAND, den 13.05.2024

Von Frost bis Pups

Grünkohlchips, Wirsingeintopf, Rotkraut zum Sonntagsbraten - Winterzeit ist Kohlzeit. Aber warum wird Kohl im Garten gern angefressen? Warum sollte Kohl einmal frieren? Und warum muss man von Kohl eigentlich pupsen? Wir beantworten sechs Warums rund um das runde Gemüse.

Warum ist Kohl ein Wintergemüse? Tatsächlich ist das ein kleiner Irrglaube. Denn: Kohl gibt es in verschiedenen Sorten rund ums Jahr. Er wächst allerdings auch noch, wenn es anderen Pflanzen zu kalt wird. Aber auch da haben verschiedene Sorten ihre Grenzen. Der für die Winterzeit typische Grünkohl oder auch Rosenkohl gehen ab minus 10 Grad in die Knie. Schwarzkohl mag Frost gar nicht. Es kommt also auf die Sorte an. Warum erntet man Kohl nicht bei Frost? Bei den meisten Kohlsorten werden nur essbare Teile von der Pflanze abgeschnitten, beim Rot- oder Weißkohl zum Beispiel. Macht man das bei Frost, werden die Blätter beim Auftauen welk und schmecken nicht mehr. Wenn es doch mal nicht anders geht, sollte man die ganze Pflanze rausnehmen, auftauen lassen und erst dann den essbaren Teil abschneiden. Übrigens bleibt bei der Ernte von Kohl viel Material auf dem Acker liegen. Besonders gut sieht man das bei Rot- und Weißkohl oder Wirsing. Die sogenannten Umblätter, die sich vom Kohlkopf gelöst haben, sind alt und zäh - nicht besonders lecker. Deshalb wird nur der straffe Kopf der Pflanze geerntet, die übrigen Blätter werden zerkleinert und in den Boden eingearbeitet. So gelangen wieder Nährstoffe zurück in den Boden - ein

perfekter Nährstoffkreislauf.

Warum wird mein Kohl im Garten immer aufgefressen? Kohl hat ziemlich viele Feinde in unseren Breitengraden. So zum Beispiel die Kohlfliege. Sie bohrt sich in den Wurzelhals und saugt die Pflanze aus. Da hilft es, die Pflanze tiefer zu setzen oder mit einen Netz abzudecken. Das hält gleichzeitig Schnecken ab. Auch die Mehlige Kohlblattlaus oder die Schildlaus zapfen die Pflanzen an. Dagegen gibt es natürliche Mittel mit dem Wirkstoff des Neembaums, die auch im Bioanbau genutzt werden.

Der bekannteste Schädling ist aber wohl der Kohlweißling, ein hübscher zarter Schmetterling, dessen Raupen die Blätter auffressen. Auch dagegen helfen Präparate aus dem Biofachhandel. Der größte Feind des Schmetterlings ist jedoch der Wind. Deshalb gedeiht der Kohl auf windigen Flächen am besten, so zum Beispiel in der Region um Dithmarschen in Schleswig-Holstein, dem größten Kohlanbaugebiet Europas. Warum wird Grünkohl süßer, wenn ich ihn einfriere? Das ist ein Mythos, der sich wacker hält. Es stimmt, dass Grünkohl deutlich süßer wird, wenn er Frost bekommt. Die Zuckermoleküle werden durch die Kälte aufgespalten und sind dann besser verfügbar. Das funktioniert aber nur direkt an der lebenden Pflanze. Ist Grünkohl einmal geerntet, ist da nichts mehr zu machen. Im Froster aufbewahren lässt er sich aber perfekt, denn gerade Grünkohl ist im Gegensatz zu Rot- und Weißkohl nicht lagerfähig.

Warum muss ich Kohl immer so lange weich kochen? Der Hauptteil pflanzlicher Zellwände ist Zellulose. Der menschliche Körper tut sich jedoch mit der Verdauung von Zellulose schwer; ihm fehlt das passende Enzym zum Zerlegen. Zellulose wird also fast unverdaut ausgeschieden und ist daher ein sogenannter Ballaststoff. Weich gekochte Blätter machen es dem Verdauungstrakt leichter, allerdings gehen dabei viele wichtige Vitamine und Nährstoffe verloren.

Grün- oder Chinakohl kannst du aber prima roh essen - gut und lange kauen! Das fördert den Fluss von Speichel, Magensaft und Galle und hilft bei der Verdauung. Warum muss man von Kohl pupsen? Insgesamt produziert der menschliche Körper bis zu zweieinhalb Liter Gase pro Tag, der Hauptteil ist jedoch geruchlos und wird über die Blutbahn und die Lungen ausgeschieden. Pupse stinken vor allem dann, wenn die Bakterien im Dickdarm

viele ballaststoff- und schwefelhaltige Nahrungsmittel zerlegen. Dabei produzieren sie Schwefelwasserstoffe, die den übel riechenden Gestank verursachen. Viele Ballaststoffe stecken zum Beispiel in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Aber auch die Blätter von Kohl enthalten viele Ballaststoffe und sind dazu noch sehr schwefelhaltig. Deshalb fallen die Pupse nach dem Kohlessen mehr auf. Vor Blähungen schützen Gewürze wie Kümmel und Fenchelsamen, aber auch der Verzehr von bitteren Lebensmitteln, die die Verdauung anregen.