Wenn er nach der Ernte stehen bleibt

Das zweite Leben des Kohls

«Leaf-to-Root»-Spezialistin Esther Kern verrät in unserer Serie, wie sich die Saison von Gemüse und Früchten verlängern lässt - diesmal beim Kohl.

Von Esther Kern

Manchmal lohnt es sich als Gärtnerin, faul zu sein. Dann beschert einem die Natur eine zweite Ernte, ganz ohne dass man etwas macht. Beispielsweise bei Federkohl oder Rosenkohl: Sie bilden, lässt man den Strunk stehen, kleine Röschen und Triebe, die man einfach so, geschenkt, abernten kann.

Für mein Projekt «Leaf to Root – Nose to Tail für Gemüse» recherchiere ich viel in historischen Büchern. Welche Gemüseteile hat man früher genutzt? Wie hat man damit gekocht? Ich blättere durch Rezepte und halte bei den Zutaten Ausschau nach allem, was von der Gemüsenorm abweicht. Eines Tages stiess ich im «Wiener Kochbuch» aus dem Jahr 1908 auf den Begriff «Kohlbrockerl». Da ich nicht wusste, was das ist, hielt ich meine Augen offen und fand prompt im «Original Kochbuch» von der berühmten deutschen Autorin Henriette Davidis ein Rezept für Sprutenkohl. Ich vermutete, dass das dasselbe sein könnte.

Richtig Licht in die Sache kam dann erst dank des deutschen Spitzenkochs Andree Köthe und seinem Co-Küchenchef Yves Ollech vom Restaurant Essigbrätlein in Nürnberg. Mit zwei Sternen dotiert, gelten die beiden als eine Art Gemüsepäpste in der deutschen Gourmetlandschaft. Sie erzählten mir, dass sie Bauern gebeten hätten, Kohlstrünke nach der Haupternte stehenzulassen, bis im Frühling Babys daran spriessen. Als ich dann vor Ort das Resultat gesehen habe, wurde klar: Das müssen die Kohlbrockerl sein! Da ich damals keinen Kohl im Garten hatte, bat ich den Bio-Bauern Stefan Brunner aus

Journalistin Esther Kern.

LEAF TO ROOT

Mit ihrem Projekt 'Leaf to Root' hat Journalistin Esther Kern den Nerv der Zeit getroffen. Das gleichnamige Buch wurde 2015 ein Bestseller. Seither hält sie Vorträge und gibt Workshops im In- und Ausland. Im 1. Teil unserer diesjährigen Serie verrät die 49-jährige, warum es sich lohnt, Kohl stehen zu lassen. Und was man daraus kochen kann. Weitere Infos: www.leaf-to-root.com

ILLUSTRATION: ANDREA MENDLER, FOTO: KATHARINA NÜESCH

Spins BE, ob er mir ein paar Federkohlpflanzen stehenlassen könne, damit ich sehe, was passiert. Und: Ich durfte den Kohl dann auch besuchen auf dem Feld. Federkohl aber auch Schwarzkohl machten beide Babys. Beim Federkohl sehen sie ganz ähnlich wie die Flower Sprouts, also das neue Zuchtgemüse, das auf einer Kreuzung aus Federkohl und Rosenkohl basiert

Die Brockerl sind zart. Man kann sie entweder einfach kurz anbraten in der Pfanne oder sie ganz kurz dünsten, beispielsweise im Steamer. Geerntet werden können die Brockerln bereits im Winter bis in den Frühling hinein. Angetan von dieser Entdeckung erforschte ich das kulinarische Wesen der Kohlpflanzen weiter. Und probierte selber aus. Ich habe es beispielsweise geschafft, Kohlpflanzen vom Bauern zu migrieren, sprich, Pflanzen umzusetzen, die sonst untergeackert worden wären. Ich habe sie einfach mit der Stechgabel ausgegraben, bei mir im Garten ein Loch gegraben, die Pflanzen wieder eingesetzt und gut gewässtert. So habe ich in meinem Garten quasi ein Kohlaltersheim eingerichtet, mit Rosenkohl, Federkohl, Palmkohl. Und auch der migrierte Kohl brachte mir eine schöne Baby-Ernte. Zudem konnte ich bis im Juni Blätter ernten und zu Chips verarbeiten.

Rosenkohl hat sich dabei fast zu meinem Lieblingskohl gemausert. Er machte im letzten Winter kräftige Zweittriebe, die ausschossen. Diese habe ich bis in den Monat April hinein auf den Grill gelegt. Mariniert mit Olivenöl und Salz, einfach kurz ein paar Minuten über die heisse Kohle. Die Blätter dürfen ruhig etwas angebräunt sein, denn Röstaromen machen sich bei Kohl super. Je nach Wachstumsstadium kann es sein, dass die Triebe im hinteren Teil etwas zäh werden. Wie Popkorn schmecke das, meinte mein Mann dazu. Lustigerweise hatte mir Matthias Hollenstein etwas ganz Ähnliches erzählt. Der Avantgarde-Bauer hat in Hombrechtikon am Zürichsee ein Feld und erntet immer auch spezielle Gemüseteile, wie Radieschenschoten oder Fenchelblüten. Bei ihm wächst Sumpfkresse – ebenfalls eine Kohlpflanze – als Beikraut auf dem Feld. Eines Tages sollte er einem Spitzenkoch im Frühling Gemüse für den Grill liefern – und die aufgeschossenen Sumpfkresse kamen ihm in die Hände. Kurzerhand erntete er die Triebe. «Wir legten sie auf den Grill – und es schmeckte wie Popkorn», erzählt er. «Fortan nannten wir das Popkorn-Gemüse und die Kinder standen Schlange.»

«Eigentlich bilden fast alle Pflanzen der Kohlfamilie Babys.»

Apropos Kinder: Mein Sohn liebt Chips aus Kohlblättern. Die vom Rosenkohl werden besonders gut. Sowohl die Kronblätter sind delikat als auch die der Seitentriebe, die sich im Frühling gebildet haben. Essbar sind zudem Blüten aller Kohlarten – ich dünste beispielsweise die vom Federkohl schnell mit etwas Olivenöl an. Auch die Schoten kann man knabbern, allerdings werden sie sehr schnell zäh. Als nächstes essbar ist die Saat. Vom Raps kennt man mittlerweile die Sämchen als Lebensmittel, beispielsweise als Zutat für einen Salat. Und so kann man natürlich die Saat von allen Kohlsorten ernten und verwenden.

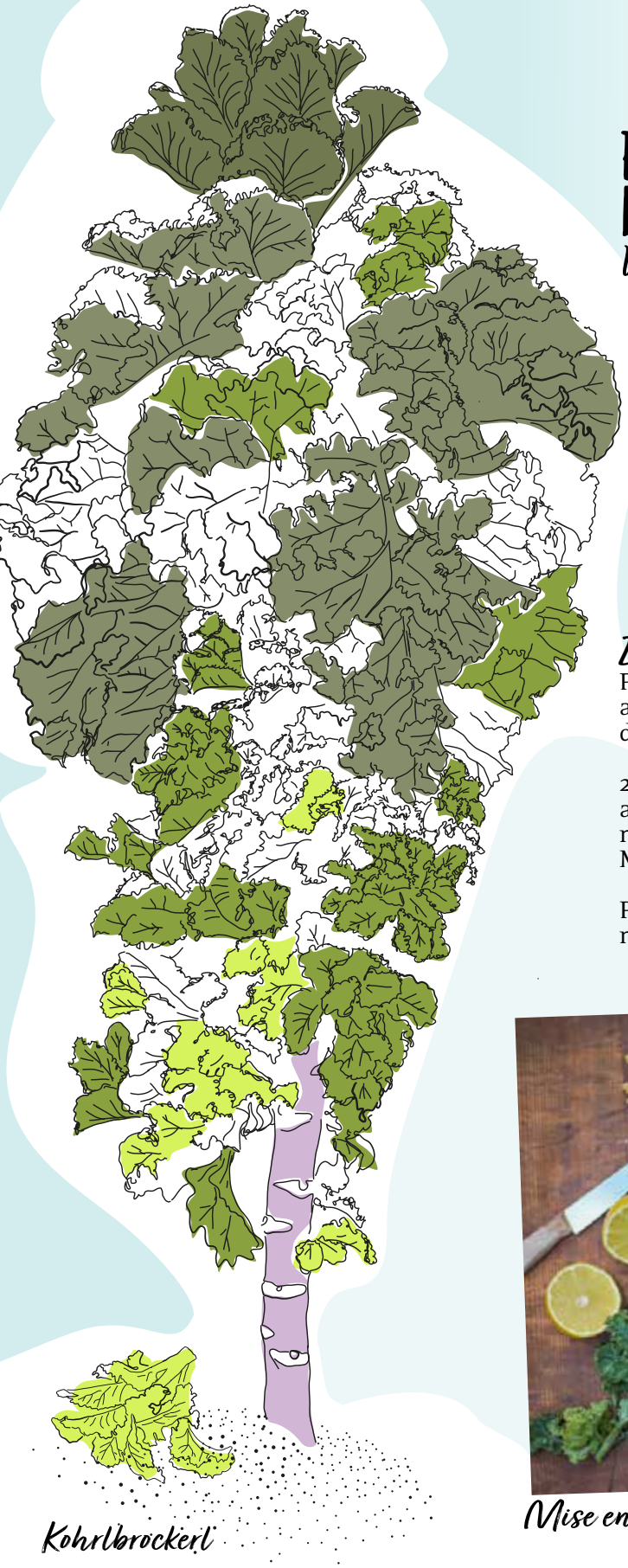
Ob man allerdings die Kohlpflanzen so lange stehenlassen will, fragt sich. Mein Gärtner, Walter Schüppbach von der Bio-Schlossgärtnerei in Teufen ZH, der mich unterstützt und berät, machte mich irgendwann darauf aufmerksam, dass es nicht besser sei, alte Kohlkulturen nur so lange stehenzulassen bis die Neuen kommen. Sonst würden Kohlschädlinge gefördert. Also empfiehlt es sich, sobald man beispielsweise frische Kohlrabisetzlinge in die Erde bringt, die altgedienten Winterkohle ihrem letzten Zweck, dem Kompost, zuzuführen. Bis dahin aber ist der Kohl ein treuer Begleiter für die Küche. Wie ich schon eingangs geschrieben habe: Es lohnt sich manchmal, faul zu sein.

WEITERE KOHLPFLANZEN, DIE BROCKERL MACHEN

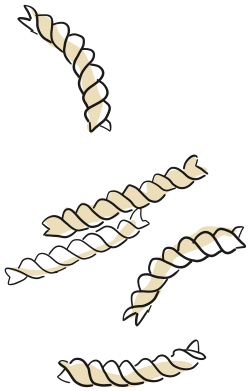
Eigentlich bilden fast alle Pflanzen der Kohlfamilie Babys, wenn man sie lässt. Denn: Die Pflanzen wollen alle überleben, sich fortpflanzen. Und versuchen, wenn es geht, Blüten zu treiben. Schneidet man den Brokkoli nicht zu tief, so wächst eine zweite Runde nach, eine biologische Eigenart, die viele kennen – Zweitschnitt vom Brokkoli wird sogar kommerziell verwertet. Auch Kohlköpfe, wie etwa Rotkoh,l bilden am Strunk Minis, die zart und fein sind.

Etwas vom Beeindruckendsten, was ich gesehen habe, ist ein einjähriges Kohlrabi auf dem Feld von Matthias Hollenstein, dem Avantgarde-Bauern aus Hombrechtikon, der Gemüse in sämtlichen Stadien erntet und in die Spitzengastronomie und den Handel liefert. Weil er die Kohlrabi nicht ganz unten geschnitten hat, wachsen an der Schnittstelle wieder drei, vier neue Kohlrabi gleichzeitig. So hatte der Bauer, als ich 2018 bei ihm aufs Feld ging, mitten im Winter, im Januar, frische Kohlrabi. Natürlich klappt das nicht immer. Es gibt auch Strünke, die keinen Nachwuchs produzieren und nach dem ersten Schnitt einfach eingehen. Probieren kann man im eigenen Garten ja aber allemal.

FOTO: KATHARINA NÜESCH



Kohrlbrockerl

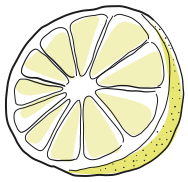


PASTA MIT KOHLBROCKERL

Von Esther Kern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g	Pasta
·	Salz
20 g	Pinienkerne
2	Knoblauchzehen, gehackt
1	Messerspitze Piment d'Espelette
5 EL	Olivenöl
2	Handvoll Kohlbrockerl
1	Zitrone, Saft und Zesten
·	Pfeffer
·	Parmesan



ZUBEREITUNG

Pasta im Salzwasser kochen. Währenddessen die Pinienkerne anrösten und herausnehmen. Dann Knoblauch mit Piment d'Espelette und 2 EL Olivenöl andünsten und herausnehmen.

2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und die Brockerl darin anbraten, so lange, bis sie braune Ränder haben und noch etwas Biss. Knoblauch dazugeben und vermischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

Pasta absieben und mit den Kohlbrockerl und Parmesan mischen. Mit Pinienkernen und Zesten bestreuen.

Mise en place

Fertig angerichtet