GemüseLiebe
Vom Beet in die Kiste.

S P I T Z K O H L

Der Spitzkohl ist eine Spielart des Weißkohls, Brassica oleracea var. capitata f. alba, der seit der Antike bekannt ist. Er gilt im Vergleich zum Weißkohl als besonders zart. Typisch für Spitzkohl sind feste, bis 50 Zentimeter große Köpfe mit einer klar definierten Spitze, bei denen sich die sehr hellen Blätter dicht um das Herz legen. Außerdem besitzt der Spitzkohl weniger und feinere Blattrippen als der Weißkohl. Bemerkenswert ist der lange kräftige Strunk, der die Ernte zu einer Herausforderung macht.

A N B A U

Bodenbeschaffenheit: Der Spitzkohl benötigt lehmigen, humosen und nährstoffreichen Boden.

Nachbarn: Da Spitzkohl zu den Starkzehrern gehört, baut man ihn am besten dort an, wo vorher eine Gründüngung gewachsen ist. Als gute Nachbarn des Spitzkohls in der Mischkultur gelten Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Möhren, Salat oder Sellerie. Danach sollte man auf derselben Fläche Schwachzehrer wie Spinat, Feldsalat oder Erbsen anbauen. Erst nach frühestens drei Jahren soll wieder Kohl auf der Fläche wachsen.

Aussaat/Pflanzung: Beim Spitzkohl gibt es frühe und späte Sorten. Für die Vorkultur sät man Anfang Januar in Anzuchterde aus. Bereits bei Temperaturen kurz über dem Gefrierpunkt beginnt die Keimung, bei 20 Grad liegt die ideale Keimtemperatur. Haben sich Keimblätter gebildet, pikiert man in kleine Töpfe. Die Direktsaat erfolgt ab März, dazu verwendet man mittelfrühe oder späte Sorten. Vorkultivierte oder gekaufte Jungpflanzen können ab März mit einem Abstand von mindestens 40 cm ins Beet gepflanzt werden. Unter Vlies, Folie oder im Frühbeet wachsen sie schneller. Es ist sinnvoll, relativ tief zu pflanzen, damit die Spitzkohle am Strunk zusätzliche Wurzeln bilden können, die die Nährstoff- und Wasseraufnahme verbessern.

Pflege: Als Starkzehrer braucht der Spitzkohl viele Nährstoffe und Wasser. Pflanzenbrühen mit Brennnessel oder Ackerschachtelhalm stellen die Nährstoffversorgung sicher, Hacken schränkt den Wuchs von Beikräutern ein. Mehrmaliges Anhäufeln ist sinnvoll, da sich so immer wieder neue Wurzeln bilden.

E R N T E U N D L A G E R U N G

Erntezeitpunkt: Die Ernte des Spitzkohls erfolgt je nach Sorte zwischen Juli und Oktober.

Vorgehen: Der Kohl wird oberhalb des festen und dicken Strunks mit einem sehr scharfen Messer abgeschnitten.

Lagerung: In einem feuchten Tuch eingewickelt, ist er im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu fünf Tage lang haltbar. Eingefroren ist Spitzkohl bis zu acht Monate lagerfähig.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Spitzkohl ist besonders mild. Er erinnert dabei ein bisschen nach Blumenkohl und schmeckt ganz leicht nussig. Am besten kommt der Geschmack von Spitzkohl mit etwas Butter und Salz zur Geltung. Dank seiner feinen Konsistenz eignet sich Spitzkohl wunderbar für Salate und Rohkostgerichte. Der junge, zarte Spitzkohl macht sich auch hervorragend, wenn man ihn in der Länge nach viertelt und dann brät oder dünstet. Wer gern asiatisch isst, kann den Kohl auch in einem Wok mit Sojasauce oder Ingwer zubereiten. Seine zarten, aber großen Blätter bieten sich für leckere Füllungen mit Hackfleisch, Fisch oder Gemüse an.
In Spitzkohl trifft sich eine geballte Ladung sekundärer Pflanzenstoffe wie Bioflavonoide, Chlorophyll, Indole und Phenole. Sie alle sorgen dafür, dass freie Radikale unsere Körperzellen weniger leicht schädigen können und beugen vorzeitigen Alterungsprozessen vor. Die Ballaststoffe in Spitzkohl bringen den Darm auf sanfte Weise in Schwung und sorgen für eine gut funktionierende Verdauung. Auch der hohe Gehalt an Vitamin C, etwa 60 Milligramm pro 100 Gramm, hilft kräftig mit. Bereits 200 Gramm Spitzkohl liefern fast den gesamten durchschnittlichen Tagesbedarf an Vitamin C. Stärkung fürs Immunsystem steckt besonders reichlich im Spitzkohl: Rund 200 Mikrogramm Zink je 100 Gramm machen das Gemüse zu einer wirksamen Abwehrwaffe, wenn sich eine Erkältung anbahnt.