

ROTKOHL

und seine Verwandten. Ein sinnliches Portrait

Wissenswertes von Oecotrophologin Christa Bastgen

Vom Markt komme ich mit dem Rotkohl im Korb nach Hause. Viele Male in meinem Leben habe ich Rotkohl in der Hand gehabt, verarbeitet, gegessen und gedacht: ich „kenne“ ihn – als mir der Satz aus meiner Pflanzenausbildung wieder einfällt: *„Wenn du denkst du kennst etwas schon, betrachte es so, als wenn du es noch nie gesehen hast – mit Neugier und Anfängergeist.“*

Anstatt mich wie gewohnt schneidend zum Kochen ans Werk zu machen, lege ich zunächst den Rotkohl auf den Tisch und lasse ihn auf mich wirken. Seine Farbe fasziniert mich besonders und ich frage mich, warum er abweichend von anderen Kohlarten rot ist. Als ich ihn durchschneide und die Schnittfläche genauer betrachte, fällt mir auf, dass die Blätter innen weiß sind und nur die Außenseiten der Blätter die rote Farbe haben.

Mit geschlossenen Augen rieche ich an der Schnittfläche und vor meinem inneren Auge erscheint plötzlich das Bild einer Frühlingswiese mit Wiesenschaumkraut. Ein kleines Stück Rotkohl kauend bin ich überrascht, dass mich sein Geschmack an Rucola erinnert.

Meine Neugier ist geweckt und ich fange an, meinen Fragen nachzugehen: In Literatur über Botanik erfahre ich, dass je nach Bodenart die Farbe variiert, von rot auf sauren Böden zu blau auf basischen Böden, was sich in den regional unterschiedlichen Namen Rot-/Blaukohl oder auch Rot-/Blaukraut ausdrückt.

Seine rote Blattfarbe beruht auf dem Farbstoff Anthocyan. Dieser kommt in der Außenhaut von blauen, violetten, roten oder blauschwarzen Gemüsearten und Früchten vor und dient der Pflanze als Sonnenschutz. Er gehört zu den stärksten Antioxidantien der Natur und schützt die Zellen der Pflanzen vor Alterung und Entartung.

In der Ernährungsliteratur gehört der Farbstoff in die Gruppe der Flavonoide und zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen. Ich bin erstaunt, welche Wunderkräfte dem Anthocyan zugeschrieben werden und folge diesem Pfad meiner Fragen.

Auf der Webseite der DGE (1) werde ich fündig in einer Studie über sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung. Bei der Untersuchung der Flavonoide kommen epidemiologische Studien (2) zu dem Ergebnis, dass ein verringertes Risiko bestimmter Krebserkrankungen sowie von Herz-Kreislauf-Krankheiten damit assoziiert werden kann.

Aus „in vitro Versuchen“ (3) werden weitere mögliche Gesundheitseffekte aufgeführt wie: antioxidativ, antithrombotisch, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, immunmodulierend, antibiotisch und neurologisch wirkend. Es wird darauf hingewiesen, dass der Körper die Stoffe in isolierter Form nur bedingt aufnimmt und der regelmäßige Verzehr mit der Nahrung wesentlich wirkungsvoller ist.

Ich muss schmunzeln und denke, dass der uralte Quacksalber-Trick mit Wunderpulvern und -salben bei der Angst um die Gesundheit heute immer noch funktioniert.

Meinen Sinneseindrücken von Wiesenschaumkraut und Rucola folgend, tauche ich in die

große Familie der Kreuzblütengewächse ein. Ihr Name leitet sich von der typischerweise kreuzförmigen Anordnung der vier Blütenblätter ab. Charakteristisch ist ihr scharfer Geruch oder Geschmack, der von schwefelhaltigen Senfölen herrührt. In Mitteleuropa kommen diese chemischen Verbindungen ausschließlich in Kreuzblütengewächsen vor. Diese Senföle haben eine wärmende Wirkung im menschlichen Organismus und wirken sich positiv bei Kältegefühl aus.

Vertreten durch Rot-, Weiß-, Spitzkohl, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl, Chinakohl, Steckrübe, Mai-/Butter-/Teltower Rübe, Gartenrettich, Schwarzer Rettich, Radieschen, Meerrettich auch Rucola, Wilde Rauke, Salat- rauke, Gartenrauke, Stielmus, Senf, Raps, Kresse, Kapuzinerkresse – haben sie als Gemüse, Öl- und Gewürzpflanzen eine große Bedeutung in der regionalen Lebensmittelversorgung, da sie uns zu jeder Jahreszeit in verschiedenen Formen zur Verfügung stehen und ihre Inhaltsstoffe uns gut tun.



Zu ihren wilden Verwandten gehören Wiesenschaumkraut, Knoblauchrauke, Hirtentäschel, Brunnenkresse, Meerkohl und weitere Arten.

Am Ende meiner Sinnesreise gab es ein leckeres Rotkohlsüppchen, gekocht von Kirsten, deren Rotkohlportrait (siehe Illustration unten) - hergestellt aus Rotkohlfarbe, ihre ganz eigene Sinnesreise beschreibt.

Feine Rotkohlsuppe (4 Portionen)

1 kleiner Rotkohl, fein schneiden oder hobeln.
 400 g Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
 2 Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
 1 Zwiebel schälen und fein würfeln.
 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.
 2 Eßl. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen.
 Die gewürfelte Zwiebel darin anbraten, den Rotkohl dazugeben und ebenfalls unter Rühren anbraten.
 Mit 1,5 l Wasser das Gemüse ablöschen.
 Apfel-, Kartoffelwürfel und Knoblauch dazugeben.
 Gemüsebrühe dazugeben und ca. 60 Minuten leicht köcheln.
 1 El Honig oder Sirup und Weißweinessig nach Geschmack hinzufügen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Dazu passen:

2 El geh. Haselnüsse
 2 El geh. Walnüsse

In der Pfanne rösten und zu der Suppe servieren.

200 ml Schmand und 2 El Milch
 verrühren, und zu der Suppe servieren

Naturfarbe aus Rotkohl (Laugen-Basenanzeiger)

In der Natur gibt es eine Reihe von Dingen, die färbende Eigenschaften besitzen. Die Menschen wussten diese Eigenschaften früher zu nutzen und verwendeten farbige Erden, Blätter, Wurzeln und Beeren von Pflanzen zum Färben von Stoffen und zur Herstellung von Tinte. Das Herstellen von Naturfarben lädt zum Ausprobieren und zur genaueren Beobachtung unserer Umwelt ein.

Benötigt wird: frischer Rotkohl, eine Küchenreibe, Mörser, Schüsseln, ein altes Geschirrtuch, Messer, Papier, Pinsel, Zitrone, Soda, Salz.

1. Von einem Rotkohl wird ca. eine Hand voll abgeraspelt.
2. Die Raspeln im Mörser zerkleinern und etwas Wasser dazu geben, um eine breiartige Masse herzustellen.
3. Den entstandenen Brei durch ein altes Geschirrtuch oder feines Sieb drücken, den Saft auffangen.
Dieser Saft ist die Grundfarbe.

Die Welt der Pflanzenfarben lädt zum Experimentieren und Entdecken ein. Was passiert, wenn man einen Tropfen Essig hinzugibt, etwas Zitrone oder Natron?

Durch die Zugabe von Zusätzen lassen sich von der Grundfarbe weitere Farben ableiten. Hinter der farblichen Veränderung stecken chemische Prozesse, denn der Rotkohlsaft reagiert auf Laugen und Basen mit einem Farbwechsel. Naturfarben lassen sich auch in der Küche und in anderen Bereichen zum Färben einsetzen, doch das ist eine ganz andere Sinnesreise.

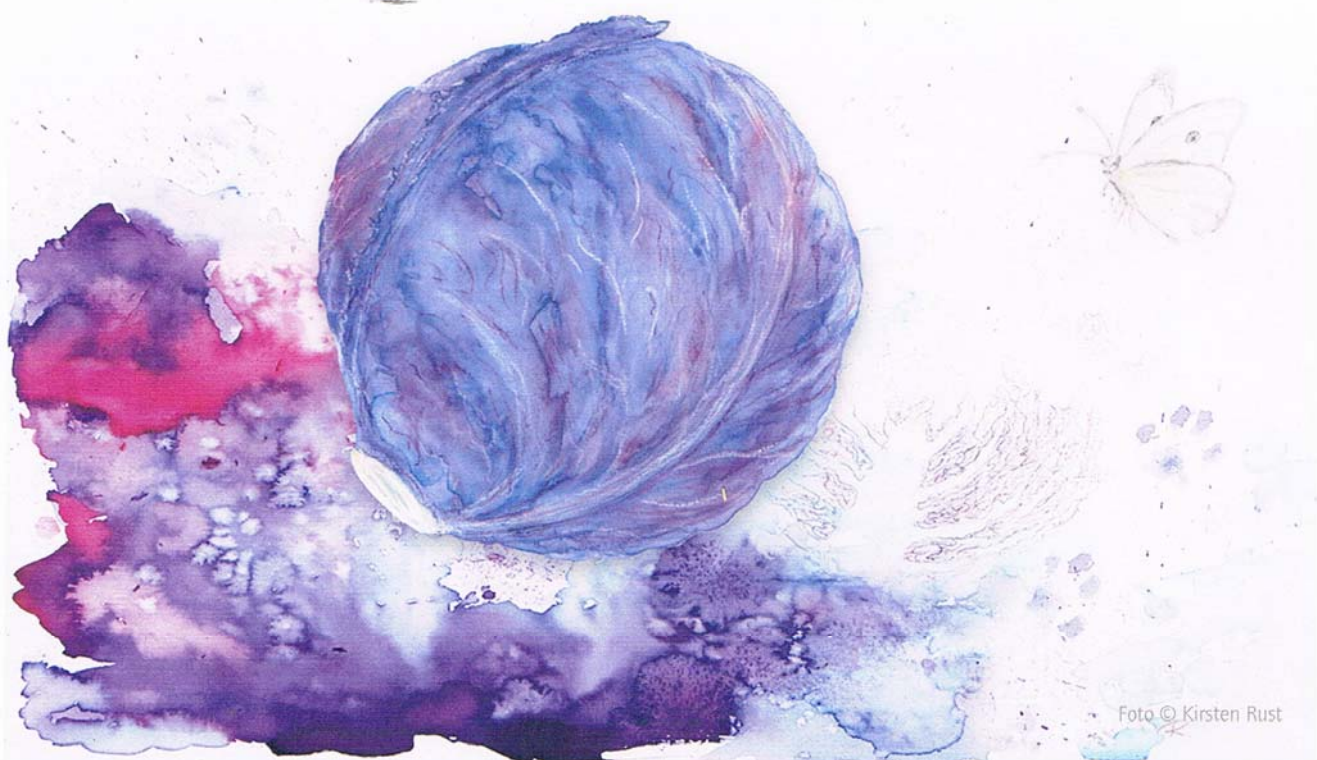


Foto © Kirsten Rust

(1) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), (2) (Beobachtung der Wirkung von Ernährung bei einem festen Personenkreis über einen längeren Zeitraum), (3) (in vitro = Experimente, die in einer kontrollierten künstlichen Umgebung außerhalb eines lebenden Organismus durchgeführt werden, wie im Reagenzglas oder einer Petrischale)

Naturfarbe ist empfindlicher als synthetische Farben und kann nach dem Trocknen blasser werden oder nachträglich durch die Sonne ausbleichen.

Dickflüssiger kann die Farbe durch Soßenbinder gemacht werden und haltbarer wird die Grundfarbe durch das Zugeben von ein wenig Alaun (Aluminiumsalz).

(Synthetisch hergestellte Farben basieren häufig auf Erdöl, verbrauchen daher nicht nachwachsende Rohstoffe und können mitunter gesundheitsgefährdend sein. Andererseits sind aus Pflanzen hergestellte Farben nicht so haltbar und eignen sich daher z. B. nicht für Anstriche im Außenbereich.)



Christa Bastgen

ist in einem kleinem Selbstversorgerdorf in der Eifel aufgewachsen. Neben ihrem Studium der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) hat sie sich intensiv mit Wildpflanzen, ökologischem Landbau,

Mentoring und craniosacraler Arbeit beschäftigt. Ihre Liebe gilt dem Tun in Handwerk und Gemeinschaft. Sie ist Mutter von zwei Kindern, Mitgründerin des Waldkindergarten Halle e.V. und Buchautorin. In der Natur- und Wildnisschule in Halle/Westf. ist sie Seminarleiterin, Köchin und Managerin.



Rotkohl-Apfel Smoothie (4 Portionen)

5 Äpfel,
ca. 4 Blätter Rotkohl,
600 – 800 ml Wasser
im Standmixer pürieren.
Fertig :))

Rotkohlsalat – Grundrezept (4 Portionen)

1 kleiner Rotkohl ca. 750g, fein hobeln.
1-2 EL Salz und 2-3 EL Sonnenblumenöl
dazugeben und mit den Händen etwas durchkneten, damit der Rotkohl weich und bekömmlicher wird.
Mit 3 TL Süßungsmittel (z. B. Rübenzucker) und 60 ml Weißweinessig abschmecken.

Als weitere regionale Zutaten passen je nach Saison Äpfel, Möhren, Fenchel, Weintrauben, Feldsalat, Posteleinsalat und Nüsse.

Passende herzhaftete Zutaten:
Schafs- oder Ziegenkäsewürfel, etc.

ANZEIGE

WILDE PFLANZENKRAFT



Seit 25 Jahren begleitet die Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald Menschen in Seminaren, Aus- und Weiterbildungen. Um in die Welt der Pflanzen einzusteigen, gibt es folgende Möglichkeiten:

Welche essbare Wildpflanze ist das?

Das Sammeln, Zubereiten und Genießen essbarer Wildpflanzen steht an diesem Wochenende, neben den Grundlagen in Botanik im Vorder-

grund. Termin: 29.04.- 01.05.2022

Anmeldung: VHS Bielefeld Kursnummer: 2213200K1

Seminarort: Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald, Mödsiek 42, 33790 Halle

Heilen mit Pflanzenkraft

Der Mensch ist mit der Natur auf vielfältige Weise verbunden. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Beziehung zwischen Mensch und Pflanzen.

Termin: 16. - 18.09.2022, Seminarort: Bielefeld

Pflanzen Intensiv – Lehrgang

Ausgesuchte Pflanzen werden im Jahreslauf an ihrem Standort kennengelernt. Gefahren und Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Pflanzen werden aufgezeigt, so dass ein kontinuierlich wachsendes Pflanzenwissen – von der Identifikation, Verwendung bis zur Verarbeitung und Konservierung, Inhalt dieses Lehrgangs ist.

Termine der 4 Blöcke:

Block I: 13.-16.10.2022; **Block II:** 23.-26.03.2023;

Block III: 11.-14.05.2023; **Block IV:** 21.-24.09.2023

Seminarort: Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald, Mödsiek 42, 33790 Halle

Wenn nicht anders erwähnt, bitte anmelden bei:

Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald

www.natur-wildnisschule.de, info@natur-wildnisschule.de

Tel. 05201 - 7352 - 70