



Chinakohl

Ab KW 20 wieder im Programm: Chinakohl – neue Ernte aus Deutschland.

Zahn des weißen Drachen (Lung Nga Paak) – so heißt der Vorfahre des Chinakohls umgangssprachlich in China. Chinakohl geht also nicht auf unsere europäischen Kohlarten zurück, sondern ist eine Kreuzung aus Pak Choy und der Speiserübe. Chinakohl ist neben dem Rettich das dort am meisten angebaute Gemüse, die Bedeutung ist vergleichbar mit der des Weißkohls bei uns und in den Wintermonaten ist er der wichtigste Vitamin C-Lieferant. Er wird schon seit dem 5. Jahrhundert in Asien angebaut, während er erst Anfang dieses Jahrhunderts nach Europa gebracht wurde. Die zunehmende Favorisierung der gesundheitsbewussten, asiatischen Ernährungslehre und die zahlreichen Chinarestaurants haben den Beliebtheitsgrad des Chinakohls auch in Deutschland in den letzten Jahrzehnten stark wachsen lassen. Vor allem die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten führen zu der großen Nachfrage. Zahlreiche warme Gerichte und Salate lassen sich mit dem schmackhaften, milden Kohl, der die Vorzüge von Kopfsalat, Endivien, Weißkohl und Wirsing besitzt, zubereiten.

Chinakohl besitzt im Gegensatz zu den anderen Kohlarten keinen Strunk, es fällt so gut wie kein Putzabfall an. Die Blätter schließen sich zu einem langkegeligen oder ovalen Kopf zusammen. Als Langtagspflanze bildet der Kopf im Sommer sehr schnell Blüten, deshalb wird er hier meist nur im Frühjahr und in den Herbst- und Wintermonaten angebaut und von Dezember bis April aus dem Lager heraus verkauft. Wie Weißkohl ist er in kontrollierter Kühlumgebung mehrere Monate haltbar.

Gemüsefenchel

Die Vorfahren des Gemüsefenchels waren im Mittelmeergebiet, Vorderasien und Persien heimisch. Dementsprechend wärmeliebend ist er und kann bei uns nur in frostfreien Monaten angebaut werden. Von Natur aus ist Fenchel eigentlich eine mehrjährige Staude, wird aber als Gemüsekultur einjährig angebaut. Zweijährig wird er zur Samengewinnung für Tee- und Gewürzfenchel kultiviert.

Was als Knolle bezeichnet wird, ist eigentlich eine fleischige Verdickung der Blattstiele, eine sogenannte Schein- oder Sprossknolle. Fenchel gehört zu den Langtagspflanzen. Das bedeutet, dass der Blütenansatz erfolgt, wenn die Tage am längsten sind. Deshalb wurde früher im Sommer kein Fenchel angebaut, bzw. erst ausgesät, wenn die Tage kürzer wurden. Durch Züchtungen sind jetzt Sorten am Markt, die einen fast ganzjährigen Anbau ermöglichen. Wie der Gewürzfenchel, der vielen noch aus Kindheitstagen als Tee in mehr oder weniger angenehmer Erinnerung geblieben ist, enthalten die Knollen viel von dem ätherischen Öl Oleum Foeniculi, Anethol und Menthol. Sie sind außerdem reich an Vitamin C, E, K, Karotin und Mineralstoffen. Sogar das für Vegetarier wichtige Vitamin B12 ist in Fenchel enthalten.

Gemüsefenchel eignet sich für knackige Salate ebenso wie für Aufläufe. Die über 2000 Jahre alte chinesische Ernährungslehre schreibt dem Fenchel übrigens eine erwärmende Wirkung zu. Genau richtig für kalte Wintertage.