

Das neue Super-Gemüse (Mitte) ist ein Mix aus Feder- und Rosenkohl.



MIX AUS ROSEN- UND FEDERKOHLE

# Blattstarkes Wintergemüse

TEXT Ruth Schläppi FOTOS Ruth Schläppi, zug

**Trotz Winterkälte frische Vitamine ernten: Kalettes, das neue Super-Gemüse, überzeugt sowohl roh als auch gekocht mit mildem, nussigem Geschmack und erobert derzeit die Gemüsegärten.**

Wintergemüse bietet in vielerlei Hinsicht einen Frischekick. Wer trotz der eisigen Temperaturen in seinem Garten Gemüse ernten möchte, wird jetzt mit einem besonders zarten Genuss belohnt. Im Winter sind rohe, vitaminreiche Gemüsearten rar – meist stammen sie aus dem Lagerkeller, aus dem Tiefkühler oder sie sind konserviert. Bringt das Erntegut zusätzlich Farbe auf den Teller, so ist die Nachfrage garantiert. «Kalettes», wie die Kreuzung aus Rosen- und Federkohl heisst, sind vitaminreich und sorgen für viel Farbe in der trendigen, gesunden Küche.

## Geglückte Kreuzung

Kommt ein Gemüse neu auf den Markt, so ist nicht zwangsläufig Gentechnologie mit im Spiel. Auch traditionelle Kreuzungen innerhalb einer Gattung bringen Erfolg: Britische Züchter der Firma Tozer Seeds haben zum Beispiel eine Kohlhybride mit besonders feinem Aroma und vielseitigen Möglichkeiten kreiert. Seit 2014 wird die Mischung aus Rosenkohl und Federkohl auch hierzulande im Berner und Freiburger Seeland angebaut. Auf einer Fläche von 10 ha wächst die vorerst als «Flower Sprout» eingeführte Kultur den Sommer

über bis in den Winter hinein. Ab diesem Jahr wird das Gemüse weltweit nur noch unter dem Namen «Kalettes» vermarktet, der Einfachheit halber. Denn diese Bezeichnung leitet sich vom englischen «Kale» ab, was so viel bedeutet wie «Grünkohl». Trotz seiner engen Verwandtschaft zu Rosenkohl unterscheiden sich Kalettes von diesem mit einem entscheidenden Vorteil: dem angenehm zarten Aroma.

## Gute Eigenschaften

Nicht jedes Kind mag Rosenkohl – und auch bei den Erwachsenen spalten sich die

Vorlieben für ein Gemüse meist ein Leben lang. Entweder man mag den intensiven Kohlgeschmack oder man lässt die Röschen auf dem Teller links liegen. Den Züchtern von Kalettes ist punkto Aroma einiges gelungen: Man sucht vergeblich nach dem typischen Kohlgeschmack. Stattdessen offenbart sich bei den Röschen ein mildes, nussiges Aroma, begleitet von einer leichten Süsse. Somit schmecken Kalettes-Röschen auch denjenigen, die Rosenkohl verschmähen. Zudem punkten Kalettes bei der Zubereitung um ein Vielfaches: Das Wintergemüse lässt sich sowohl roh als auch gekocht zubereiten. Die Garzeit ist dabei rekordverdächtig: Innerhalb von 2 bis 5 Minuten sind die Blattrossetten gar. Sie bleiben dennoch leicht knackig und verkochen nicht zu Brei.

#### Gegen den Winterblues

Mit einem hohen Anteil an den Vitaminen A, B6, C, K und Eisen bereichert das Super-Gemüse den Winterspeiseplan. Im Vergleich zu herkömmlichem Rosenkohl soll es gar die doppelte Menge an Wertstoffen enthalten. Allgemein beeinflusst Kohlgemüse den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig und hilft, die Verdauung anzukurbeln. Im Winterhalbjahr wird dadurch das Immunsystem zusätzlich gestärkt und die Herz- und Darmfunktion unterstützt. Das natürliche Superfood verfügt aber auch über ein attraktives Äusseres: Die hübschen kleinen Blattbouquets mit violettblauem Strunk machen sich ebenso gut in der Pfanne wie auch im Sa-

lat. Sie können gedünstet, gebraten, blanchiert oder im Wok gegart werden. Zum Rohverzehr wird der Stängel zur Spitze hin aufgeschnitten und der unterste, harte Teil entfernt. Während 2 bis 5 Minuten im sprudelnden Wasser kochen lassen – und schon sind die Röschen gar. Im Dampfkochtopf oder Steamer reichen sogar 1 bis 2 Minuten. Mit Nüssen in der Pfanne geröstet und mit Käse überstreut, schmecken die Kalettes-Röschen besonders delikat. Wer es doch lieber flüssig mag, mixt Kalettes mit Bananen und gefrorenen Heidelbeeren. Ein Schuss Zitronensaft und Kokosnussmilch dazu – und der entgiftende Winter-Smoothie ist parat. **Übrigens:** 100 g Kalettes haben lediglich 45 Kalorien.

#### Früh vorziehen

Beim Anbau von Kalettes ist etwas Geduld gefragt, denn die Pflanzen wachsen nur langsam. Zwar bevorzugt das Gemüse ein eher kühles Klima, trotzdem wird für die frühe Aussaat im März noch Schutz benötigt. Gesät wird entweder direkt ins Frühbeet oder in Schalen im Haus. Dazu das mit Abflusslöchern versehene Gefäss mit Aussaaterde füllen, die Oberfläche auebnen und das Substrat leicht andrücken. Die Samen darauf verteilen und mit etwa 0,5 cm Erde bedecken. Sorgfältig mit Wasser überbrausen und an einem hellen Standort, etwa auf dem Fensterbrett, platzieren. Das Bedecken mit einer Anzuchthaube oder Glasscheibe hilft, das Saatgut auch während der Keimphase leicht feucht zu halten. Unter Plastik oder Glas sind

regelmässige Giesskontrollen in den folgenden 2 Wochen besonders wichtig. Sobald die Keimlinge das zweite Blattpaar bilden, können sie vereinzelt werden. Dazu mithilfe eines Pikierholzes oder Bambusstäbchens die Pflanzen mit den Wurzeln aus dem Substrat heben und einzeln in Töpfchen oder im Abstand von 5 cm ins Frühbeet pflanzen. Während weiteren 2 Wochen unter Schutz anwachsen lassen, dann langsam abhärten und an den gewünschten Platz im Freien gewöhnen. Ab Mitte April bis Anfang Mai können die Jungpflanzen dann endgültig ins Freiland gesetzt werden.

#### Nährstoffe gefragt

Obwohl die Wuchsform und die Anzucht von Kalettes stark jener von Rosenkohl ähnelt, so zeigt sich ein wesentlicher Unterschied bei der Nährstoffgabe. Zwar gedeihen alle Kohlarten in stickstoffreichem Boden. Düngt man Rosenkohl jedoch zu stark, bildet er statt der festen, kugeligen und stark überlappenden Köpfchen nur lose Blätterbüschel. Also genau jene Eigenschaft, die Kalettes schlussendlich ausmacht. Deshalb darf das Beet gut ausgestattet sein: Vor der Pflanzung →

Im Seeland werden Kalettes seit 2014 angebaut.



—> in den feinkrümeligen Boden eine Gabe von Hühner-, Kuh- oder Pferdemist oder alternativ hochwertigen Kompost einarbeiten. Die über Monate dauernde Gemüsekultur wird bis zum Winter davon zehren. Im Mai mit einem Abstand von 50 bis 70 cm ausgepflanzt, wächst das Gemüse den Sommer über zu stattlichen, etwa 80 bis 100 cm grossen Pflanzen heran. Natürlich gedeihen Kalettes auch einzeln im Topf auf dem Balkon oder auf der Terrasse. Grosse Pflanzen werden oftmals vom Wind zu Boden gedrückt. Deshalb stützt man sie am besten schon im Spätsommer mit einem etwa 120 cm langen Stab.

### Reicher Knospenansatz

An einem sonnigen oder halbschattigen Platz reifen im Spätherbst die Knospen aus. Diese sitzen wie beim Rosenkohl in den Blattachseln direkt am Stängel. Das Wachstum dieser Miniatur-Kohlköpfchen mit ihren gekräuselten Rändern schreitet mit dem Abwerfen der Blätter voran. So kann man die Ernte durch das Entfernen der Blätter im Spätherbst etwas beschleunigen. Von November bis zum März des folgenden Jahres steht an frostfreien Tagen die Ernte an. Dazu die Röschen von unten nach oben ernten, also zuerst die untersten Röschen abnehmen. Wie beim Rosenkohl braucht es einige Frostnächte, damit sich das volle Aroma entfalten kann. Durch den Frost wandelt das Gemüse einen Teil des Stärkegehalts in Zucker um und verbessert auf diese Weise den Geschmack. Zwar ist der Ertrag nicht ganz so hoch wie beim Rosenkohl, dafür sind die Blattrosetten von Kalettes um vieles zarter und vielseitiger in ihrer Verwendung, und mit ihrer attraktiven rotvioletter Blattfarbe dem Federkohl ähnlich.

### Umfassende Pflege

Gemüsekulturen, die das Beet lange belegen, benötigen meist auch etwas mehr Pflege. Bei Kalettes beschränkt sich diese auf ei-



Die Knospen sitzen direkt am Stängel.

nen erhöhten Wasserbedarf. In einem trockenen, heissen Sommer wie 2018 sollten die Pflanzen zusätzlich bewässert werden. Das Auflockern der Erde und Anhäufeln der Setzlinge wirkt der Kapillarbildung entgegen und der Boden bleibt länger feucht. Auch das Mulchen ist eine gute Methode, um die Bodenfeuchtigkeit im Beet zurückzuhalten. Die hochgewachsenen Pflanzen mit ihren grossen Blättern neigen dazu, der Weissen Fliege einen gern gesehenen Rastplatz zu bieten. Es lohnt sich deshalb, beim Pflanzen der Setzlinge genügend Abstand einzuhalten. Die Kultur wird damit besser durchlüftet. Bei einem

Befall schafft ein Bio-Hausmittel Abhilfe: Fröhlich morgens die Pflanzen mit Milchwasser im Verhältnis 1 : 1 einsprühen. Das Mittel verklebt die Flügel der Fliegen und hinterlässt keine Spuren am Gemüse. Auch die Mischkultur mit Studentenblume (Tagetes), Kamille oder Duftnessel (Agastache) hilft, mit deren Duft allfällige Lästlinge abzulenken. Zur allgemeinen Stärkung der Pflanzen ist es ausserdem empfehlenswert, den Sommer über mit Brennnesseljauche zu giessen.

*Feine Rezepte mit Kalettes finden Sie auf [www.kalettes.ch](http://www.kalettes.ch)*