

## Kale: Knusprig im Biss – attraktiv im Salat



In den USA und England ist Federkohl unter dem Namen Kale bekannt, doch im englischsprachigen Raum ist Kale weiter gefasst: Kale wird seiner zarten und knusprigen Blätter wegen angebaut. Im Biss sind sie roh knackig und saftig, im Geschmack erinnern sie etwas an Lattich. Das Sortiment an Kalesorten ist in England sehr vielfältig, in der Schweiz erhältlich sind z.B. süss schmeckende Zierkohlsorten, wie `Peacock White` oder die pinke `Feather Queen`. Ich war über das zarte Aroma und das attraktive Aussehen im Salatteller (Abbildung 1) sehr überrascht und fand es äusserst spannend das Zierkohl- Sortiment einmal von seiner Gourmetseite her auszuprobieren. Beim Stöbern in den Samenkatalogen tauchte die mit dem Raps verwandte Sorte `Red Russian` auf, sie wird jung wie Schnittsalat geerntet und schmeckt wunderbar zart und süss. Die

hübschen Blätter aller Kalesorten werden vom Herbst bis weit in den Frühling hinein geerntet und bereichern Salate, sorgen für vitaminreiche Smoothies oder werden kurz gedünstet würzigen Currygerichten, Gemüsereis- oder Teigwaren beigemischt.

### Kale im Schulgarten

Besondere Sorten von Kale stehen zurzeit im Gemüse – und Kräutergarten des Landwirtschaftlichen Zentrums Liebegg und werden betreffend Wuchsart und Geschmack ausprobiert. Die winterharten Sorten haben die kalten Temperaturen und den Schnee bis jetzt gut überstanden. Das süsse Aroma entwickelt sich wie beim Federkohl erst, wenn die Tagestemperatur unter 7° Grad fällt. Zu diesen speziell ausgesuchten Sorten von Kale gehört `Midnight Sun` (Abbildung 2), sie sehr winterharte mit rosavioletten Blattrippen und gekrausten, blaugrünen Blatträndern, ihre Färbung zeigt sich jedoch erst, wenn die Tage kürzer und frischer werden. Die Sorte `Emerald White` (Abbildung 3) hat weisse Blattrippen und blaugüne Blattränder mit feiner, weissen Aderung, ihre Ränder sind stark gekraust. Dagegen ist die Sorte `Buttonhole Starmaker` (Abbildung 4) nicht ganz so winterfest und wird bis Dezember geerntet, sie hat pinkfarbene Blattrippen und dunkelgrüne Blätter.

### So gelingt der Anbau von Kale im Hausgarten

Kale ist ein schnellwüchsiges Gemüse und braucht einen nährstoffreichen Boden mit ausreichend Feuchtigkeit. Da Kale, wie alle Kohlsorten, zu den [Starkzehlern](#) gehört, wird vor der Pflanzung und nach einigen Wochen nochmals gedüngt. Die Samen werden wie Federkohl im Juni ausgesät und im Juli gesetzt. Möchte man grosse Kalepflanzen, so werden die Setzlinge in der Reihe mit mindestens 40cm Abstand ausgepflanzt. Man kann auch dichter pflanzen und fortlaufend die äusseren Blätter pflücken, die Herzblätter bleiben immer bestehen und sorgen für weitere Ernten. Damit sie standfest gedeihen, werden sie tief gepflanzt, das heisst, die Erde reicht bis zu den Keimblättern. Einige Wochen nach der Pflanzung wird ein- bis zweimal angehäufelt. Die Jungpflanzen werden [unkrautfrei](#) gehalten, gemulcht und anfangs regelmässig gegossen, welche Aussenblätter werden entfernt.

Kale ziert gleichermassen Gemüsebeet und Pflanzgefäss, denn die Blätter sind je nach Sorte glatt, gekraust, tief geschlitzt oder rund. Die Farbkombinationen sind verspielt: violette Blattadern mit blaugrünem Blattrand oder hellgrüne Rüschen und cremeweisses Inneres oder zartes Rosa, welches in weiss übergeht.... und dazu zeigen die winterharten Sorten im Frühling eine gelbe, äusserst schmackhafte Blütenpracht!

Abbildung 2 Kale `Midnight Sun` im Winter



*Abbildung 3 Kale 'Emerald Ice' im Winter*



*Abbildung 4 Kale 'Buttonhole Starmaker' im Spätherbst*

