

Blattkohl



Chou extra-frisé demi-nain vert.

Réd. au douzième.

Varietäten von *Brassica oleracea* L. ssp. *capitata* (L.)

DC. convar. *acephala* (DC.) Alef.:

- | | |
|-------------------------------|---|
| var. <i>sabellica</i> L., | Braun-, Grün- oder Krauskohl |
| var. <i>viridis</i> L., | Futter- oder Kuhkohl, Blatt- oder Blätterkohl im engeren Sinne |
| var. <i>medullosa</i> Thell., | Mark- oder Markstammkohl |
| var. <i>gongyloides</i> L., | Kohlrabi |
| var. <i>palmifolia</i> DC., | Palmkohl |
| var. <i>selenisia</i> L., | Zier- oder Federkohl |

Brassica oleracea L. convar. *fruticosa* (Melzig.) Alef.,
Ewiger-, Stauden-, Baum- oder Tausendkopfkohl

Schutzgebühr
0,10€



VEN

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Aktiv werden im VEN

Der größte Teil der Nutzpflanzensorten ist durch die Industrialisierung der Landwirtschaft verloren gegangen. Geistige Eigentumsrechte, Hybrid- und Gentechnik, die von der Saatgutindustrie genutzt werden, beschränken rechtlich und technisch die Saatgutvermehrung. Der VEN bewahrt in ehrenamtlicher Arbeit die von unseren Vorfahren gezüchtete samenfeste Sortenvielfalt.

**Nutzpflanzenvielfalt:
lebendig, ökologisch, unabhängig.
Dafür steht der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V.**

Unterstützen Sie uns dabei, in dem Sie

- in ihrem Garten samenfeste Sorten erhalten
- sich in Regionalgruppen engagieren
- dem VEN beitreten

Bezugsquellen für Saaten und Pflanzen erhalten Sie über unsere Saatgutliste.

© Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. 2024
Text: AG Gemüse des Jahres im VEN
Satz & Layout: Alica Frisorger, www.oeffekt.tv

Quellen Abbildungen:

- Carola Ganster, Kohlrabi Zeichnung
- Vilmorin-Andrieux & Cie, 1904. Les plantes potagères. Description et culture des principaux légumes des climats tempérés. ed. 3. Paris, Vilmorin-Andrieux. fig., XX-804 p Chou extra-frisé demi-nain vert. Chou frisé d'hiver de Mosbach Chou palmier (jeune)
- Leonhart Fuchs, Das Kräuterbuch von 1543, Von Köl, Cap. CLVIII, Abb 233 (Seite: 422), Krauser Köl (CCXXXIII)

Kontakt

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V.
Bergstraße 19, 54610 Büdesheim
info@nutzpflanzenvielfalt.de

www.nutzpflanzenvielfalt.de

Rezept

Grün- oder Palmkohlchips:
150 g rippenfreie Blattstücke mit ein paar Tropfen Olivenöl, Salz und Gewürzen bspw. Curry oder Ras el Hanout vermengen, bis alle Blätter benetzt sind. Auf Backpapier oder Gitter nebeneinanderliegend im Ofen bei ca. 170 °C Umluft 2 - 5 Minuten kross backen.

Kohl im Ökosystem

Nicht nur Hasen, Hühner, Kaninchen, Rehe, Tauben, Schafe, Schnecken, auch viele Insekten lieben ihn. Die Kohlblüten dienen Honigbienen und zahlreichen Wildbienenarten als ergiebige Pollen- und Nektarquelle. Auch die Raupen einiger Tag- und Nachtfalter leben von Kohl (Weißlinge, Kohleule u.a.).

Ökotoxikologie

Aufgrund der großen Blattoberfläche und dem Wachsüberzug, der Schadstoffe anreichern kann, wird Grünkohl an exponierten Stellen als pflanzlicher Bioindikator genutzt.

Saatgutgewinnung

Der Samenbau ist zunächst identisch mit dem für den Verzehr. Aus dem Bestand wählt man mindestens 15 gesunde und kräftige Pflanzen als Samenträger. Dabei erfolgt eine Selektion nach Größe, Blattfarbe, Kräuselung etc.. Frostempfindlichere Sorten sollten im Herbst in Kübel gepflanzt werden, um sie ggf. frostfrei zu stellen. Im Mai des 2. Jahres gehen die Blattkohle in Blüte, die im Wesentlichen durch Insekten bestäubt werden.

Alle Kohlarten verkreuzen sich untereinander. Deshalb vermehrt man pro Jahr im Hausgarten nur eine Sorte, außer sie werden räumlich mit 150-300 m Abstand oder anderweitig isoliert. Die Samenschoten reifen im Juli / August gelb bis bräunlich ab. Der Samenertrag ist hoch und reicht für viele Gärten. Eine Absprache mit anderen Gärtnern zum Anbau verschiedener Sorten für die Saatgutgewinnung kann sehr lohnend sein. Das Saatgut bleibt dunkel, kühl und trocken gelagert mindestens 4 Jahre keimfähig.

Lösung: wahn

ist er unterschiedlich winterhart. Vorsicht! Der Blumenhandel bietet viele Hybridsorten an und verwendet Pestizide.

Übrigens heißt Grünkohl in der Schweiz auch Federkohl, was zu Verwechslungen führen kann.

Ewiger-, Stauden-, Baum- oder Tausendkopfkohl

Der Ewige Kohl ist eine alte Kulturpflanze, jedoch gehört er taxonomisch nicht zu den eigentlichen Blattkohlen. Das Blühen wurde weggezüchtet, so dass die Pflanze jahrelang hohe Erträge bringt. Die Vermehrung erfolgt durch Stecklinge. Er wird ganzjährig beerntet, schmeckt mild und benötigt viel Platz.

Verwendung

Gesundheit

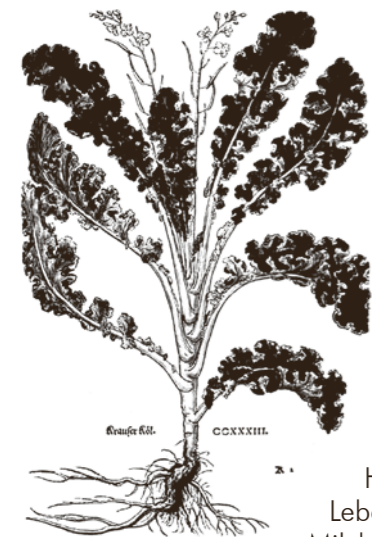
Viele der Heilwirkungen des Kohls, die die Volksmedizin kennt, sind inzwischen wissenschaftlich belegt. Besonders die Krebsforschung untersucht die Heilwirkungen von Grünkohl. Wer anfällig für Nierensteine ist oder blutverdünnende Medikamente einnimmt, sollte beim Verzehr von Grünkohl vorsichtig sein.

Grünkohl zeichnet sich durch viele Mineralstoffe, den höchsten Vitamin C Wert und sehr hohen Carotinoidgehalt aus. Seine vielen Inhaltsstoffe entfalten ihre Wirkung im Smoothie oder Salat roh noch besser als im traditionellen „Grünkohl mit Pinkel“.

Kohlgerichte bleiben ansehnlich, wenn sie mit etwas Zitronensaft oder Essig zubereitet werden.

Hochwertige, probiotische Lebensmittel stellt man durch Milchsäurevergärung wie beim

Sauerkraut oder Kimchi her.



Allgemeines

Wahr oder Lüge?

Gibt es eine Kohlkönigswahl in Oldenburg? *(Auflösung am Ende)*

Die vielen Blattkohle sind nicht gleichermaßen in allen Teilen Deutschlands bekannt. Teilweise wird er nur als Viehfutter und nicht als Gemüse genutzt. Der aus Italien stammende Palmkohl erlebt eine Renaissance. Kohl ist wohlschmeckend und ergiebig. Genießer entdecken gerade seine Geschmacksvielfalt wieder und viele schätzen ihn wegen seiner hochwertigen Inhaltsstoffe als Superfood. 2022/23 wurden in Deutschland ca. 16 000 t Grünkohl angebaut. Die Zier- und Federkohle führen ein von der Mode abhängiges Dasein. Die kräftig dunkelrot gefärbten Braunkohle sind Hingucker. Viel zu selten finden die wertvollen Blätter des Kohlrabis Verwendung. Von der üppigen Blüte profitieren viele Insekten.

Geschichtliches

In Mitteleuropa wurde Kohl schon in der Jungsteinzeit verzehrt. Aus den keltischen Worten Kol oder Kal, Bresic und Kap stammen die heutigen Bezeichnungen Brassica und Kappes. Der Grieche Theophrastos berichtete im 4. Jh. v. Chr. über die Nutzung von grünem Krauskohl. Aus Italien wird im 3. Jh. v. Chr. ein Kohl mit hohem Sproß und krausen Blättern beschrieben. Für Deutschland gibt es sichere Beschreibungen erst aus dem Mittelalter im „Capitulare de villis“ Karls des Großen. Ab dem 15. Jh. wurden Kohlgemüse immer beliebter. Blattkohle waren die ersten und sind somit die ältesten Nutzungsformen. Auf den Krautäckern entwickelten sich viele regionale Sorten. Nicht nur in Notzeiten und in strengen Wintern galt Kohl als Grundnahrungsmittel. Im 19. Jh. brachten Auswanderer den Grünkohl in die USA. Heute erfolgt der Anbau in Nordamerika, Mittel- und Westeuropa sowie in Ost- und Westafrika. Jedoch in Süddeutschland, Österreich und der Schweiz geriet der Grünkohl zunehmend in Vergessenheit.

Botanik

Was ist Blatt- oder Blätterkohl botanisch? Nur die kultivierten Sippen der *Brassica-oleracea*-Gruppe werden so bezeichnet, die zur Nutzungsreife am Ende ihres



Chou frisé d'hiver de Mosbach.
Réd. au douzième.

unverzweigten Sprosses einen ausgebreiteten Blattschopf tragen.

Auch wenn von anderen Kohlarten die locker wachsenden Blätter gegessen werden, zählen sie taxonomisch nicht zu den Blätterkohlen wie z. Bsp. der Ewige Kohl

(*Brassica oleracea* L. convar. *fruticosa* (Metzg.) Alef.). Beim

Schnitt- oder Scheerkohl

(*Brassica napus* L. ssp. *napus* var. *pabularia* [DC.] Rchb.), einer Spezia-

lität aus Bremen und Nordwestdeutschland, sowie dem Stielmus (*Brassica rapa* L. em. Metzg.) aus dem Rheinland und Westfalen verzehrt man die Blätter. Asia-„Salate“ (*Brassica juncea* (L.) Czern.), Chinakohl (*Brassica rapa* ssp. *chinensis* (Jusl.) Hanelt) und Abessinischer Kohl (*Brassica carinata*) zählen botanisch auch nicht zu den Blattkohlen.

Kultivierung

In Reinkultur sollten Hausgärtner:innen Kohl und mit ihm verwandte Kreuzblütler wie Rettich und Senf nur alle fünf Jahre auf dem gleichen Beet anbauen. Auf gut gedüngtem, tiefgründigem, humosem Boden mit gutem Wasserhaltevermögen gedeiht der lighthungrige Starkzehrer am besten. Die Aussaat erfolgt bei hohen Blattkohlen ab März, sonst von April bis Mai. Die dünn mit Erde bedeckten Samen keimen schon ab 2 °C. Optimal für die Keimung sind 20 °C. Wenn sie sich vom Pikieren erholt haben, lieben sie es kühler. Taubringende und kühle Nächte beeinflussen die Entwicklung positiv.

Folgendes liebt Kohl: Kompost, Mist, regelmäßiges Düngen mit Pflanzenjauche, gleichmäßiges Wässern, Mulchen oder Untersaaten. Anhäufeln fördert die Wurzelbildung und Standfestigkeit. Eine Mischkultur mit Tomaten und Sellerie hält Schädlinge fern. Weitere gute Nachbarn sind Zuckerhut, Radicchio, Rote Bete, Mangold, Salat, Lauch u.v.a.

Das nützt gegen Kohlschädlinge: Einhalten der Anbaupausen, Meiden von frischem Mist, Anbau unter einem

Kulturschutznetz (0,8 mm Maschenweite), welche Blätter entfernen und Verwendung von gesundem Saatgut.

Gegen samenbürtige Pilzkrankungen (z.B. Umfallkrankheit) beizt man die Samen exakt bei 50 °C für 30 Min. Bei Kohlhernie hilft Kalken, denn ein pH-Wert von 7 behindert den Zyklus dieses Schleimpilzes.

Die Blätter werden im Sommer von unten nach oben geerntet. Den Schopf lässt man stehen. So entwickelt sich die Palmform. Die frostharten hohen Blattkohle überwintern im Beet. Im Frühjahr bilden sich in den Blattachsen kleine Sprosse zum Ernten. Für einen Anbau auf dem Balkon oder im Kübel eignen sich nur kleinwüchsige Blattkohle mit wenig Wurzelwerk. Hitze bekommt den Pflanzen nicht.

Braun-, Grün- oder Krauskohl

Es gibt niedrige und bis 2 m hohe Sorten. Aus den dünnen Sprossachsen wachsen mehr oder weniger breite, gestielte Blätter. Ihr Rand kann wellig-kraus, aufgefaltet und gezähnt sein. Blattstiel und Mittelader sind gestreckt oder leicht abwärts gebogen. Farblich gibt es alle Übergänge zwischen rot und grün. Ab Temperaturen um den Gefrierpunkt reichern sie in ihren Zellen mehr Zucker an und schmecken milder. Sie tolerieren bis -15 °C. Grünkohl wird traditionell ab Buß- und Betttag, Mitte bis Ende November, geerntet. Norddeutschland pflegt zahlreiche Grünkohltraditionen. In Nordfriesland werden zahlreiche Sorten mit wohlklingenden Namen erhalten, darunter 'Rote Palme', 'Ellens rot', 'Marienhafel', 'Wittmund Sand' und viele mehr, je nach Ortschaft.

Grünkohl wurde früher auf fünf verschiedene Weisen genutzt: 1. Im Herbst verwendete man die unteren Blätter als Viehfutter. 2. Wie heute noch lieferten die Rosettenblätter im Winter eine frische Ernte. 3. Der Strunkaustrieb wurde im Frühjahr verzehrt. 4. Das Mark der Strünke wurde ausgeschabt, roh gegessen oder mit Kartoffeln zubereitet. 5. Die trockenen Strünke dienten zum Verfeuern.

Futter- oder Kuhkohl

Der rote oder grüne Strunk wächst sortenabhängig 0,5 bis 3 m. Der Blattrand ist glatt, schwach wellig oder leicht gezähnt. Diese Kohlart dient überwiegend als Tierfutter. Der anspruchslose Futterkohl ist sehr ertragreich bis in

den Winter hinein. Das Mark der Strünke schmeckt wie Kohlrabi. Auf den Jersey Inseln wurde der Spazierstockkohl mit einer Höhe von über 3 m gezüchtet.

Mark- oder Markstammkohl

Die verdickten Sprossen nutzt man vorzugsweise als ergiebiges Futter. Die jungen Blätter des Schopfes und die noch zarten, markhaltigen oberen Sprossabschnitte schmecken wie Kohlrabi.

Kohlrabi



Kohlrabi.

Nicht nur die Knolle, sondern auch die Blätter sollte man unbedingt verwenden. Früher gab es basal verzweigte, stark beulige und auch schlitzbältrige Kohlrabi. Moderne, spät reifende Sorten können eine beachtliche Größe erreichen. Konventionell gezüchtete Sorten wie 'Gigant' bzw. 'Superschmelz' wiegen bis zu 5 kg.

Palmkohl

Im Mittelmeerraum wächst u.a. der hitzeverträgliche Palmkohl. Vom Sommer bis in den Spätherbst genießt man die weichen, schmalen, dunkelgrünen, blasigen Blätter. Der bekannteste ist der 'toskanische Palmkohl'. Auf der Iberischen Halbinsel liebt man den portugiesischen und galizischen Palmkohl.



Chou palmier (jeune).
Réd. au vingtième.

Zier-, Feder-, Petersilien- oder Plumagekohl

Beim Zierkohl finden wir viele unterschiedliche Sorten. Er wirkt besonders als Herbstpflanzung mit den bunten, leuchtenden, auch panaschierten Blattfarben sowie den vielfältigen Blattstrukturen sehr dekorativ. Er sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt mild. Abhängig von der Sorte