



erreicht ist. Der optimale Erntetermin bei Frühlkohl ist erreicht, sobald die ersten Köpfe zu platzen beginnen; bei Lagerkohl, wenn er physiologisch reif ist, d. h. die sortentypische Festigkeit aufweist.

Lagerung

Die Kohlarten sind sehr gut lagerfähig. Spätsorten des Kopfkohls können je nach Art bei -2 bis 0 °C und > 95 % relativer Luftfeuchtigkeit 4 bis 9 Monate, Grün- und Rosenkohl etwa 10 Wochen gelagert werden. Im Haushalt beschränkt sich die Lagerzeit im Kühlschrank auf wenige Tage; der Kohl muss vor Austrocknung geschützt werden. Kohl darf auf keinen Fall mit Ethen (Ethylen) produzierenden Früchten wie z. B. Äpfeln, Birnen, Tomaten gemeinsam gelagert werden. Durch Ethen altert der Kohl schnell, vergilbt und verliert seine Blätter.

Qualität

Frische

Kohlgemüse sollen möglichst frisch sein und keine welken, vergilbten oder trockenen Blätter aufweisen. Rosenkohl sollte fest sein.

Keine Beschädigungen

Kohlgemüse müssen während Ernte, Aufbereitung und Transport sehr schonend behandelt werden. Beschädigungen bieten Eintrittspforten für Fäulnis-erreger. Kleinere Putzstellen am Kopf sind zulässig, sollten aber vermieden werden.

Keine geplatzten Strünke

Kopfkohl mit geplatztem Strunk ist zu weit entwickelt und hat wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

Keine inneren Mängel

Kopfkohl sollte keine Innenblattnekrosen aufweisen und frei sein von schwarzen Adern, schwarzen Punkten oder grauen Flecken.

Kein Schädlingsbefall

Bei Kopfkohl und Rosenkohl sollte auf Schädlingsbefall (Weiße Fliege, Kohlmottenschildlaus, Blattläuse) zwischen den Blattlagen geachtet werden.

Geschmack

Je frischer das Kohlgemüse ist, desto besser schmeckt es. Rosenkohl und Grünkohl schmecken nach einer längeren Kälteperiode auf dem Feld süßer und milder (weniger Bitterstoffe) und werden bekömmlicher. Einige Sorten haben von Haus aus einen höheren Zuckergehalt.



Palmkohl

Kopfkohl – in Kürze

- » Weißkohl, Rotkraut, Wirsing – gesunde Köpfe.
- » Hauptlieferländer: Deutschland, Niederlande, Portugal, Türkei, Spanien, Belgien, Polen.
- » Wichtige Inhaltsstoffe: Mineral- und Ballaststoffe, Glucosinolate, Folsäure, Vitamin C; bei Grünkohl auch Provitamin A und Vitamin K.
- » Preiswerter, gesunder, vielfältiger Genuss.
- » Einkaufstipps: frische, unbeschädigte Köpfe.
- » Zubereitung: Gewürze wie Kümmel oder Fenchelsamen reduzieren die blähende Wirkung.
- » Lagerung: im Kühlschrank, vor Austrocknung geschützt, nicht zusammen mit Früchten oder Fruchtgemüsen wie Äpfeln, Birnen, Tomaten.

Impressum

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 6845-0
www.ble.de / www.landwirtschaft.de



Redaktion

Hans-Georg Levin, Referat 413, BZL in der BLE

Kontakt

Telefon: 0228 6845-3336
E-Mail: qualitaetskontrolle@ble.de
www.ble.de/qualitaetskontrolle



Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Bildnachweis: jeweils © BLE

Kopfkohl & Co.

Produktinformation





Wirsing

Herkunft

Die Wildform der Garten- oder Gemüsekohle (*Brassica oleracea* var. *oleracea*) wächst an der Mittelmeerküste und europäischen Atlantikküste. Folglich gedeiht Kohl am besten in maritimem Klima und niederschlagsreichen Regionen. Zu den Kopfkohlen, die sich im Nahen Osten entwickelt haben, zählen Weißkohl, Rotkohl und Wirsing. Mit einer Weltproduktion von 70,8 Millionen Tonnen (FAO, 2020) rangieren die Kohlsorten auf Platz 5 nach Tomaten, Wassermelonen, Zwiebeln und Gurken. 77,4 % der Weltproduktion werden in Asien erzeugt, 13,6 % in Europa. Hauptproduzent ist China, mit Abstand gefolgt von Indien, der Russischen Föderation, Südkorea, der Ukraine, Japan, Indonesien und anderen. Deutschland ist der drittgrößte Weißkohlerzeuger der EU.

Lieferländer

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Weiß- und Rotkohl in Deutschland lag 2020/21 bei 4,7 kg, hinzu kommen 2,5 kg Wirsing, Chinakohl und Kohlrabi sowie 0,3 kg Rosenkohl. Kopfkohl ist ein ideales, vielseitiges, preiswertes Gemüse, das ganzjährig aus deutschem Anbau am Markt verfügbar ist. Ergänzt wird das Angebot vor allem aus den Niederlanden, Portugal, der Türkei, Spanien, Belgien und Polen (Destatis, BZL, 2020).

Vielfalt

Weißkohl (*Brassica oleracea* var. *capitata*) ist die wichtigste der Kopfkohlarten. Die glatten, wachsigen, grünen bis weißlich-grünen Blätter bilden feste Köpfe. Besonders mild im Geschmack sind die flachrunden, lockeren Köpfe, die z. B. aus der Türkei geliefert und zum Teil auch im Ganzen milchsauer eingelegt werden. Der flachrunde, kompakte Jaroma®-Kohl hat eine kürzere Garzeit, bläht nicht, schmeckt mild und beim Kochen fehlt der typische Kohlgeruch. Spitzkohl hat etwas kleinere, kegelförmige, nicht ganz so feste Köpfe. Sein Kohlaroma ist sehr mild und etwas nussig. Der frühe Spitzkohl wird im April/Mai als Frischgemüse angeboten, der späte überwiegend zu Sauerkraut verarbeitet. Roter Spitzkohl, eine Kreuzung aus Spitz- und Rotkohl, schmeckt süßer als Spitzkohl.

Rotkohl (*Brassica oleracea* var. *capitata*) bildet kleinere und festere Köpfe als der Weißkohl. Die glatten Blätter sind in der Epidermis, der äußersten Blattschicht, blauviolett gefärbt. Auf sauren Böden werden die Blätter mehr rot und auf basischen Böden mehr blau.



Weißkohl, Jaroma®-Kohl, Spitzkohl



Rotkohl

Beim Kochen erhalten etwas Zitronensaft, Wein oder ein säuerlicher Apfel die rote Farbe, während etwas Zucker die blaue Farbe unterstützt.

Wirsing (*Brassica oleracea* var. *sabauda*) hat locker aufgebaute, plattrunde bis kegelförmige Köpfe. Die Blätter sind am Rand gewellt, netzartig gerippt und blasig gekräuselt. Wirsing ist relativ frosttolerant und weist den höchsten Glucosinolat-Gehalt der drei Kopfkohlarten auf.

Rosenkohl (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) ist in der Gegend von Brüssel entstanden und gelangte erst im 19. Jahrhundert zu uns. Bei dem Gemüse handelt es sich um kompakte, walnussgroße Blattknospen mit dem Aufbau eines Mini-Kopfkohls. Die sogenannten Röschen haben hell- bis dunkelgrüne (selten rote) Blätter und keinen Strunk. Als Kalettes® ist eine Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl im Handel. Seine Röschen sind offen, die Blätter erinnern an Grünkohl, der Geschmack ist nussig und süß.

Grünkohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) ist ein Blätterkohl. Seine fiederschnittigen, mehr oder weniger stark gekrausten, grünen (auch roten), wachsigen Blätter sitzen mit kräftigen Stielen an einem Strunk. Er wird als ganzer Blattschopf oder als bereits gerupfte Ware in 1-kg-Folienbeuteln angeboten. Grünkohl ist der frosthärteste und vitaminreichste Kohl.

Palmkohl/Schwarzkohl (*Brassica oleracea* var. *palmifolia*) ist ein Blätterkohl aus Südeuropa und hat 60 bis 80 cm lange, schmale, gekrauste, dunkelgrüne bis schwarzgrüne, palmartig angeordnete Blätter. Er wird wie Grünkohl verwendet, schmeckt aber milder.

Inhaltsstoffe

Kopfkohl und seine Verwandten enthalten nennenswerte Mengen an Mineral- und Ballaststoffen, Folsäure und Vitamin C. Grünkohl ist darüber hinaus reich an Vitamin K und Provitamin A. Rotkohl zeichnet sich durch seinen Gehalt an Anthozyanen aus. Geschmacksgebend sind die Glucosinolate (Senfölglykoside) aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe.

Ernte

Kopfkohl wird mit einem Kohlmesser geerntet, lose und beschädigte Blätter entfernt, der Stiel nachgeschnitten und die Köpfe – teilweise über Transportbänder – in Großkisten auf Tiefladern abgelegt. Geerntet wird, wenn das angestrebte Kopfgewicht



Grünkohl