



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Blattkohl ist das Gemüse des Jahres

Mon, 01/20/2025 - 10:11

Alle zwei Jahre ernennt der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt in Deutschland das „Gemüse des Jahres“. Für den Zeitraum 2025/2026 ist dies der Blattkohl.

Zum Blattkohl zählen jene Varietäten (Zuchtformen) von *Brassica oleracea*, die am Ende ihres unverzweigten Sprosses einen Blattschopf entwickeln. Bekannte Vertreter sind Grünkohl, Schwarzkohl, Kohlrabi und Zierkohl, weniger bekannt sind Futterkohl und Markstammkohl. Blattkohl wurde bereits in der Antike (4. Jahrhundert v. Chr.) beschrieben und ist somit die älteste Nutzungsform von Gemüsekohlen. In Mitteleuropa aß man Blattkohl seit der Jungsteinzeit, die ältesten erhaltenen Beschreibungen stammen aus dem Mittelalter. Damals galt Kohl als Grundnahrungsmittel. Im Laufe der Zeit entwickelten sich viele regionale Sorten.

Die Blätter des **Grünkohls** (auch: Braun- oder Krauskohl) sind mehr oder weniger breit und gestielt, mit krausem, gezähntem oder aufgefaltetem Rand, die Farben reichen von rot bis grün. „Grünkohl ist erstaunlich frosthart und übersteht Temperaturen bis -15°C “, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Er schmeckt sogar besser und ist bekömmlicher, wenn er erst nach dem ersten Frost geerntet wird, denn bei Temperaturen um den Gefrierpunkt reichert er Zucker in den Zellen an.“ Früher erntete man im Herbst die unteren Blätter als Viehfutter, im Winter nach und nach die Rosettenblätter als Gemüse, im Frühjahr den Strunkaustrieb. Von den Strünken schabte man das Mark aus, um es zu essen. Zuletzt verfeuerte man die trockenen Strünke, man nutzte also die gesamte Pflanze. Grünkohl ist besonders reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen und gilt völlig zu Recht als „Superfood“. Hervorzuheben ist der Gehalt an Vitaminen (besonders Vitamin C), Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Grünkohl kann man roh oder gegart essen oder im Backrohr knusprig backen.

Der **Schwarz- oder Palmkohl** bevorzugt dagegen ein wärmeres Klima. Er gedeiht vor allem in der Toskana, in Spanien und Portugal. Je nach Sorte kann Schwarzkohl eine Wuchshöhe von bis zu drei Metern erreichen. Da überrascht es nicht, dass man aus den langen holzigen Stielen früher Spazierstöcke herstellte. Typische Speisen mit Schwarzkohl sind die toskanische „Ribollita“-Suppe und die portugiesische Kohlsuppe „Caldo verde“.

Vom **Kohlrabi** isst und schätzt man in erster Linie die oberirdische Sprossknolle. Doch auch die gestielten Blätter sind essbar und sogar besonders reich an Vitamin C, Kalzium, Eisen und Beta-Carotin. Sie lassen sich ähnlich wie Blattspinat zubereiten und eignen sich zudem für Pesto und grüne Smoothies, kleine und zarte Blätter auch zum Würzen von Speisen.

Zierkohl mit seinen grünen, violetten und weißen Blättern sieht äußerst dekorativ aus und ist als Zierpflanze beliebt. Dabei ist auch Zierkohl essbar: die Zubereitung ähnelt jener von Wirsing. Mit Pestiziden behandelter Zierkohl aus dem Blumenhandel ist jedoch nicht für den Verzehr geeignet.