



Chou extra-frisé demi-nain vert.

Réd. au douzième.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Blattkohl - gut für Teller und Garten!

Gemüse des Jahres 2025 / 2026

6. Dezember 2025

Carola Ganster, Sabine Kersebaum, Maria Madani

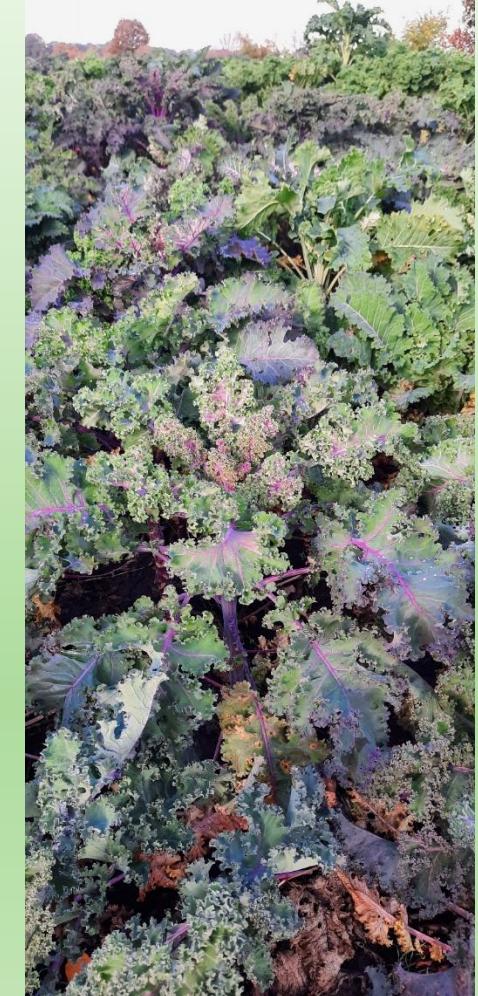
Was sie heute erwartet:

- Ein Blick zurück: Die Geschichte des Blattkohls
- Familie Kohl *Brassica oleracea*: botanische Einordnung
- Die bunte Vielfalt:
 - Braun-, Grün- oder Krauskohl
 - Futter- oder Kuhkohl
 - Mark- oder Markstammkohl
 - Kohlrabi
 - Palmkohl
 - Zier-, Feder-, Petersilien- oder Plumagekohl
 - Ewiger-, Stauden-, Baum- oder Tausendkopfkohl
- Anbau im Garten - Saatgutgewinnung
- Ein Schatz für die Gesundheit: Nährwerte und Verwendung
- Mehr als nur Gemüse: Blattkohl im Ökosystem
- Zusammenfassung und Besichtigung



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Maria Madani

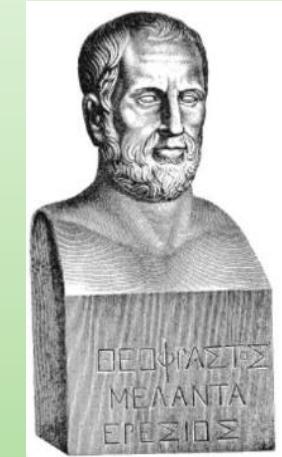


VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Eine Reise durch die Zeit

- Ursprünge: Bereits in der Jungsteinzeit bekannt
Kol Kal Bresic Kap
- Antike:
 - 4. Jh. v. Chr. Theophrastos Nutzung
 - 3. Jh. v. Chr. in Italien hoher Sproß und krause Blätter
- Mittelalter: „Capitulare de villis“
- Neuzeit: ab 15. Jahrhundert – regionale Sorten – Krautäcker
 - im 19. Jh. Auswanderer bringen den Kohl in die USA
- Heute: 24 000 t 2024 in Deutschland geerntet
Nord - Süd – Grünkohlgefälle im Anbau



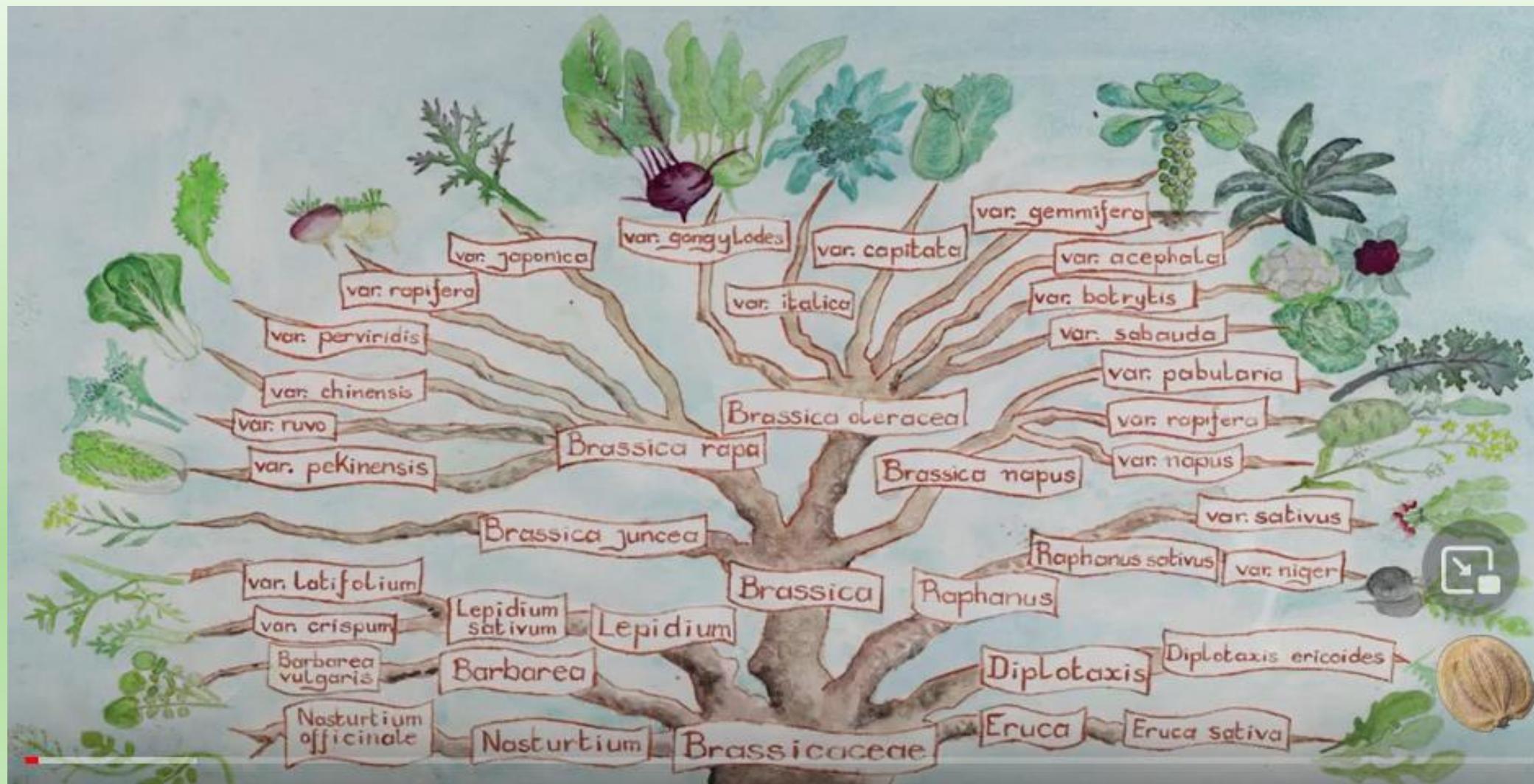
Büste des
Theophrastos in der
Villa Albani

Wer ist mit wem verwandt?



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Grafik ist
zwar schön,
aber auf-
grund neuer
genetischer
Unter-
suchungen
teilweise
nicht mehr
aktuell.

Botanik



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Unter Blattkohl versteht man nur die kultivierten Sippen der *Brassica-oleracea*-Gruppe, die am Ende ihres unverzweigten Sprosses einen ausgebreiteten Blattschopf tragen.

- Varietäten von *Brassica oleracea* L. ssp. *capitata* (L.) DC. convar. *acephala* (DC.) Alef.:
 - var. *sabellica* L., **Braun-, Grün- oder Krauskohl**
 - var. *viridis* L., Blatt- oder Blätterkohl im engeren Sinne,
Futter- oder Kuhkohl
 - var. *medullosa* Thell., **Mark- oder Markstammkohl**
 - var. *gongylodes* L., **Kohlrabi**
 - var. *palmifolia* DC., **Palmkohl**
 - var. *selenisia* L., **Zier- oder Federkohl**



Maria Madani

Botanik



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- **Taxonomisch kein Blattkohl**
- *Brassica oleracea* L. *convar. fruticosa* (Melzig.) Alef., **Ewiger-, Stauden-, Baum- oder Tausendkopf-Kohl**
- *Brassica napus* L. ssp. *napus* var. *pabularia* [DC.] Rchb., **Schnitt- oder Scheerkohl**
- *Brassica rapa* L. em. Metzg., **Stielmus**
- *Brassica juncea* (L.) Czern., **Asia-„Salate“**
- *Brassica rapa* ssp. *chinensis* (Jusl.) Hanelt, **China-Kohl**
- *Brassica carinata*, **Abessinischer Kohl**



Ewiger Kohl, Maria Madani

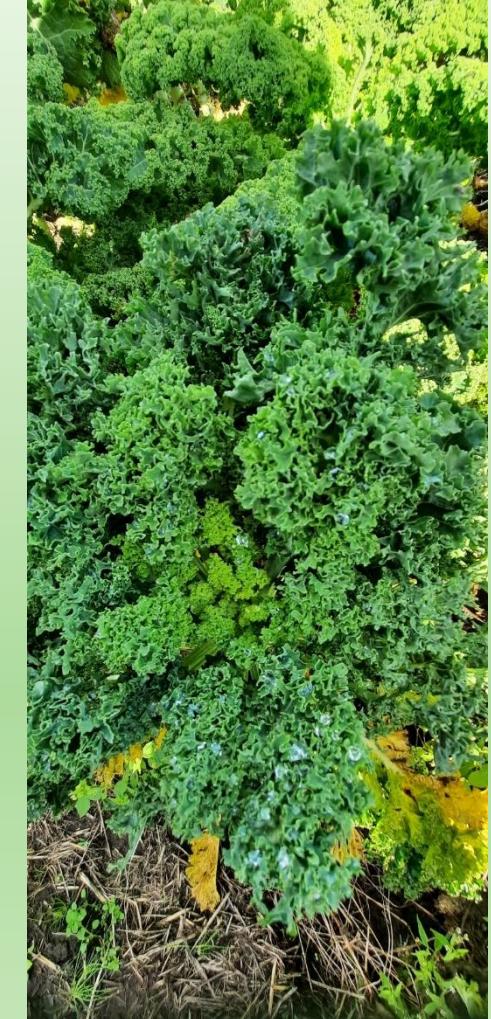


VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Die bunte Vielfalt: Braun-, Grün- oder Krauskohl

- **Merkmale:**
 - Gekräuselte, grüne bis zu vielen rötlich farbenen Blättern
 - bis 2 m hohe Sorten
- **Besonderheit:**
 - ab Temperaturen um den Gefrierpunkt schmeckt Grünkohl besser, denn dann reichern sie in ihren Zellen mehr Zucker an
 - tolerieren bis -15 °C
- **Tradition:**
 - Ernte traditionell ab Buß- und Betttag, Mitte bis Ende November
 - Norddeutschland pflegt zahlreiche Grünkohltraditionen.



Maria Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

**Warum züchtete
man die Palmen
so hoch?**

**Mehrfachnutzung der
Krautäcker
Beweidung durch
Schafe und Gänse**

Links Ostfriesische Palme
Rechts Lippische Palme

Fotos Maria Madani



Die bunte Vielfalt: Braun-, Grün- oder Krauskohl

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.



Maria Madani

Was haben diese Politiker:innen gemeinsam?



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Grünkohlmania?



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Kohlhauptstadt
- Oldenburger Palme
- Lippische Palme
- Boßeln
- Pralines
- Pesto
- Balsamico
- Socken
- Seife
- Schnaps

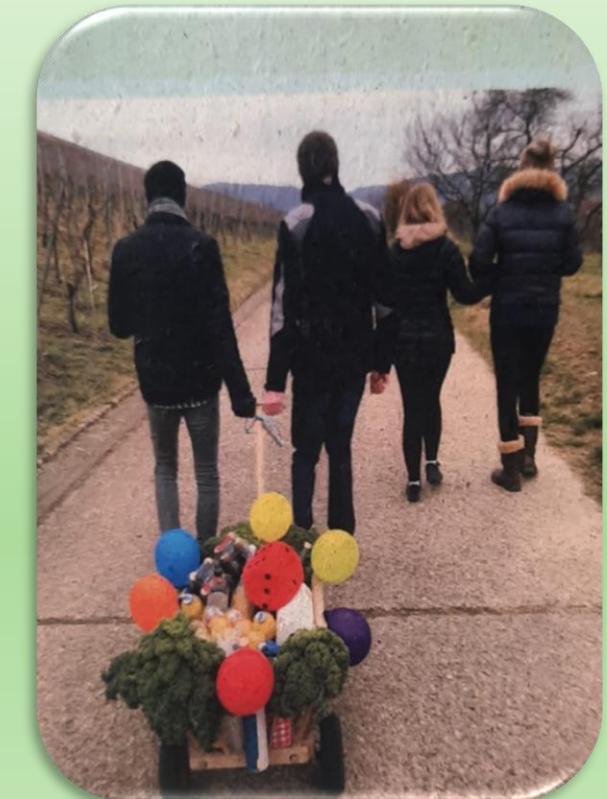


Eine einzigartige kohlinarische Köstlichkeit.

Maria Madani



Grünkohl-Fanmagazin



Grünkohl-Fanmagazin



Maria Madani



Maria Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.





Jasmin Karp



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Maria Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Maria Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Maria Madani



Maria Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Reinhard

Lühring

Die bunte Vielfalt: Palmkohl



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- **Merkmale:**
 - weiche, schmale, dunkelgrüne, blasige Blätter
- **Besonderheiten:**
 - Hitzeverträglich
 - Ernte: vom Sommer bis in den Spätherbst
 - Stammt aus dem Mittelmeerraum
 - „toskanische Palmkohl“
 - portugiesischer und galizischer Palmkohl



Maria Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Die bunte Vielfalt: Kohlrabi

- Knolle wird in der Regel verwendet.
- Blätter sollte man unbedingt essen.
- Blaue und weiße Sorten
- Früher gab es basal verzweigte, stark beulige und auch schlitzblättrige Kohlrabi.
- Moderne, spät reifende Sorten werden beachtlich groß
- Konventionell gezüchtete Sorten wie 'Gigant' bzw. 'Superschmelz' wiegen bis zu 5 kg.



Carola Ganster



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Die bunte Vielfalt: Futter- oder Kuhkohl

- **Merkmale:**
0,5 bis 3 m hohe rote oder grüne Sprossachse glatter,
schwach welliger oder leicht gezähnter Blattrand
anspruchslos und sehr ertragreich
- **Nutzung:**
überwiegend als Tierfutter
Mark der Strünke schmecken wie Kohlrabi.
Jersey Inseln - Spazierstockkohl - von über 3 m Höhe



Maria Madani

Die bunte Vielfalt: Mark- oder Markstammkohl

- Ursprung des Kohlrabis
- **Nutzung:**
verdickte Sprossen - ergiebiges Futter
- **Für die Küche:**
junge Blätter des Schopfes
sowie das noch zarte Mark der oberen
Sproßabschnitte
Es schmeckt wie Kohlrabi.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Carola Ganster



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Die bunte Vielfalt: Zierkohl, Feder-, Petersilien- oder Plumage-Kohl

- **Merkmale:**
 - viele unterschiedliche Sorten
 - vielfältigen Blattstrukturen
 - unterschiedlich winterhart
 - essbar, schmeckt mild
- **Nutzung:**
 - Dekorative Herbstpflanzung mit den bunten, leuchtenden, auch panaschierten Blattfarben
 - Vorsicht! Der Blumenhandel bietet viele Hybridsorten an und verwendet Pestizide!
 - Übrigens heißt Grünkohl in der Schweiz auch Federkohl, was zu Verwechslungen führen kann.



Bilder: Sabine Kersebaum

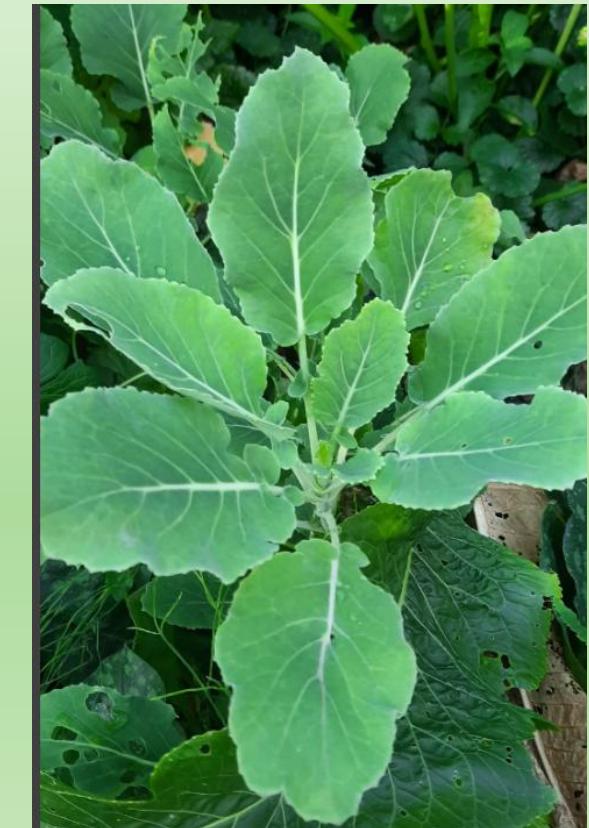


VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Die bunte Vielfalt: Ewiger-, Stauden-, Baum- oder Tausendkopf-Kohl

- **Merkmale:**
 - alte Kulturpflanze,
 - gehört botanisch nicht zu den Blattkohlen
 - Blühen wurde weggezüchtet
 - Vermehrung erfolgt durch Stecklinge
 - benötigt viel Platz
- **Nutzung:**
 - ganzjährige Ernte
 - jahrelang hohe Erträge
 - Blätter schmecken mild



Maria Madani

Anbau im Garten



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- nur alle fünf Jahre auf dem gleichen Beet anbauen
- gut gedüngeter, tiefgründiger, humoser Boden
- gutes Wasserhaltevermögen
- sonnig
- Starkzehrer
- Aussaat - bei hohen Blattkohlen ab März, sonst von April bis Mai.
- dünn mit Erde bedeckten Samen keimen schon ab 2 °C
- optimale Keimtemperatur sind 20 °C

Anbau im Garten



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Nach dem Pikieren liebt er es kühler
- Taubringende und kühle Nächte → 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.

Anbau im Garten



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Das nützt gegen Kohlschädlinge:
 - Einhalten der Anbaupausen
 - Meiden von frischem Mist
 - Welke Blätter entfernen
 - Verwendung von gesundem Saatgut
 - Anbau unter einem Kulturschutznetz (0,8mm Maschenweite)
- Gegen samenbürtige Pilzerkrankungen (z.B. Umfallkrankheit) beitzt 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.



Bernd Kirchberg

Anbau im Garten



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Blätter im Sommer von unten nach oben ernten. Den Schopf lässt man stehen. So entwickelt sich die Palmenform.
- Frostharte, hohe Blattkohle überwintern im Beet. Im Frühjahr bilden sich in den Blattachseln kleine Sprosse zum Ernten.
- Anbau auf dem Balkon oder im Kübel nur kleinwüchsige Blattkohle mit wenig Wurzelwerk.
- Hitze bekommt den Pflanzen nicht.

Saatgutgewinnung



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Samenanbau ist zunächst identisch mit dem für den Verzehr.
- mindestens 15 gesunde und kräftige Pflanzen als Samenträger
- Selektion nach Größe, Blattfarbe, Kräuselung etc.
- Frostempfindlichere Sorten im Herbst in Kübel pflanzen
- Im Mai des 2. Jahres blühen die Blattkohle gelb
- Insekten bestäuben
- Kohl kreuzt sich



***Brassica oleracea* 2n=18**

Wildkohl

Kohlrabi Spross verdickt

Braun-, Grün- oder Krauskohl

Blätter vergrößert, gewellt

Mark- oder Markstammkohl

Futter- oder Kuhkohl

Große Pflanzen große Blätter

Palmkohl

Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Spitzkohl

Blattanzahl vermehrt, Spross kurz

Zier- oder Federkohl

Rosenkohl

Blumenkohl, Brokkoli

Blütenanzahl erhöht, Sprosse verdickt

Galegakohl

Tronchudakohl

Kreuzen sich untereinander

***Brassica rapa* 2n=20**

Wilder Rübsen

Rübstiel / Stielmus

Speise-/Herbst-/Mai-Wasserrübe

Ölrübsen

Chinakohl

Pekingkohl

Kreuzen sich untereinander

Brassica napus

2n=38

Raps

synth. Raps-Gemüse

Steckrübe

Scheerkohl

Sibirischer Kohl

Kreuzen sich untereinander

Saatgutgewinnung



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

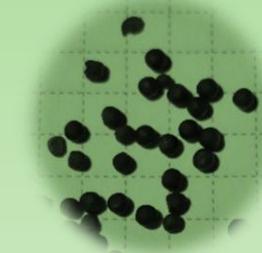
- Kohlsorten ***Brassica oleracea*** **2n=18** kreuzen sich
- → pro Jahr im Hausgarten nur eine Sorte
- außer räumlicher Abstand von 150-300 m
- oder anderweitig isolieren
- Samenschoten reifen im Juli / August gelb bis bräunlich
- Hoher Samenertrag - Absprache mit anderen Gärtnern zum Anbau verschiedener Sorten
- Saatgut bleibt dunkel, kühl und trocken gelagert mindestens 4 Jahre keimfähig.



B. Schroeren



Rasback



M. Madani



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Ein Schatz für die Gesundheit:

- Volksmedizinische Heilwirkungen des Kohls - wissenschaftlich belegt
zB. Kohlwickel
- Krebsforschung untersucht die Heilwirkungen von Grünkohl.
- Achtung beim Verzehr
 - bei Anfällen für Nierensteine
 - Einnahme von blutverdünnende Medikamente
- Grünkohl enthält:
 - viele Mineralstoffe Ca, K, Fe
 - hat sehr hohe Carotinoidgehalte

Ein Schatz für die Gesundheit:



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Worin ist mehr Vitamin C enthalten?



Carola Ganster

51 mg/100g



Maria Madani

120 mg /100g

Ein Schatz für die Gesundheit:



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Kulinарische Tipps:
 - im Smoothie oder Salat also roh
(Blätter vorher mit Öl und Zitrone "massieren")
 - traditionell: „Grünkohl mit Pinkel“
 - mit etwas Zitronensaft oder Essig bleiben Kohlgerichte ansehnlich
 - fermentiert als hochwertiges, probiotisches Lebensmittel durch Milchsäurevergärung

Mehr als nur Gemüse – Kohl im Ökosystem



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- Nicht nur Hasen, Hühner, Kaninchen, Rehe, Tauben, Schafe, Schnecken, auch viele Insekten lieben ihn.
- Kohlblüten sind ergiebige Pollen- und Nektarquellen
- Larven (Raupen) einiger Tag- und Nachtfalter leben von Kohl (Weißlinge, Kohl-Eule u.a.).



Ökotoxikologie - Bioindikator

- Für die Luftqualität, aufgrund der großen Blattoberfläche und dem Wachsüberzug, der Schadstoffe anreichern kann



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Warum Blattkohl in jeden Garten und auf jeden Teller gehört!

- **Vielseitig:** Enorme Sortenvielfalt für jeden Geschmack.
- **Gesund:** Ein echtes heimisches Superfood voller Vitamine und Mineralstoffe.
- **Nachhaltig:** Robust im Anbau und eine Bereicherung für das Ökosystem im Garten.
- **Lecker:** Ob traditionell oder modern – unzählige Zubereitungsmöglichkeiten.
- **Appell:** Entdecken Sie die Welt des Blattkohls neu!



Maria Madani

Fragen? Anregungen?



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

- **Wir danken für ihre Aufmerksamkeit!**

- Carola Ganster
- Maria Madani
- **Literatur:**
 - Blattkohlflyer VEN
 - VEN Schriftenreihe
Brassica Oleracea
 - Ostfrieslandsamen
 - ...



40 Jahre VEN 2026

5. – 7. Juni MV Lüneburg

19. September Weißenfels



Bilder: Sabine Kersbaum