



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Blattkohl - gut für Teller und Garten!

Gemüse des Jahres 2025 / 2026



Chou extra-frisé demi-nain vert.

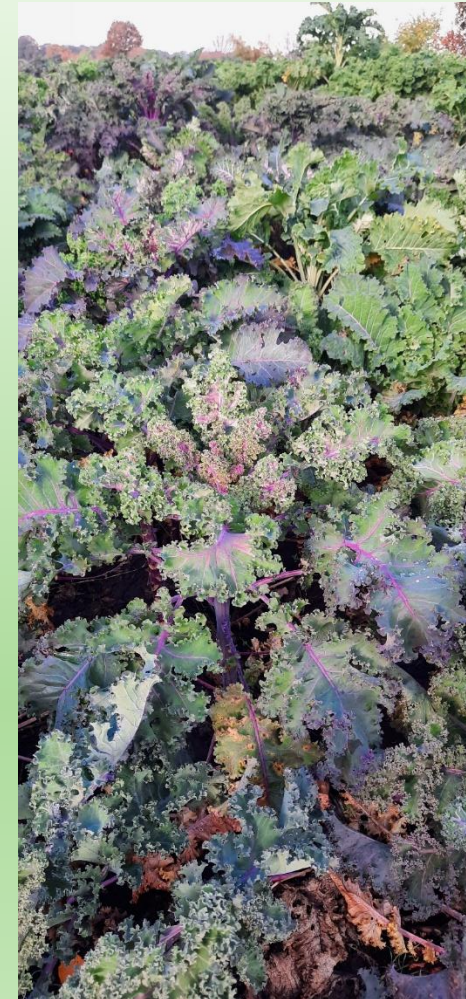
Réd. au douzième.

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



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.

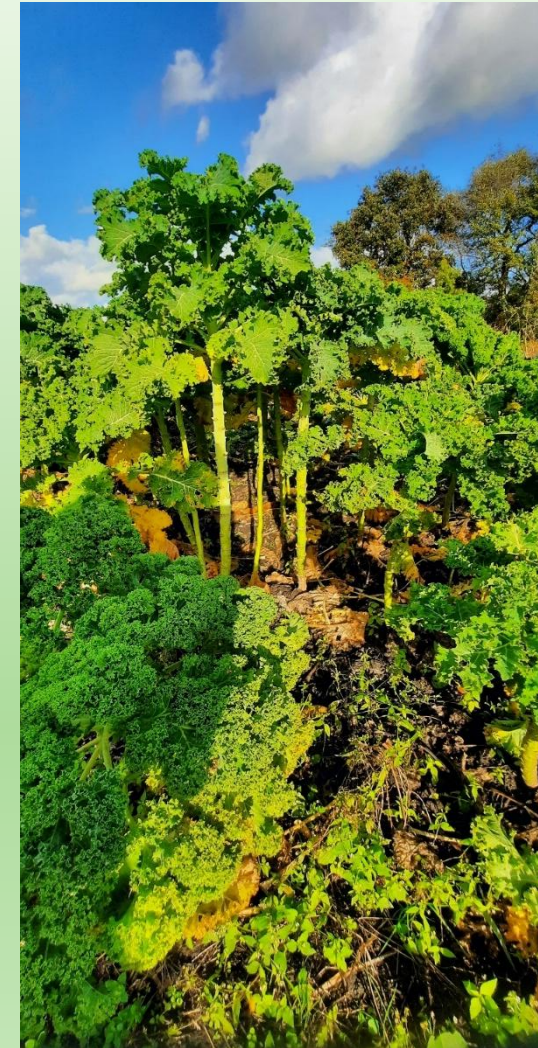


Grafik ist zwar schön, aber aufgrund neuer genetischer Untersuchungen teilweise nicht mehr aktuell.

Botanik

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**



- **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

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 Bettag, Mitte bis Ende November
 - Norddeutschland pflegt zahlreiche Grünkohltraditionen.



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.



Was haben diese Politiker:innen gemeinsam?



Grünkohlmania?

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



Maria Madani



Grünkohl-Fanmagazin



Grünkohl-Fanmagazin



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.





VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



VEN

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.



Reinhard

Lühring

Die bunte Vielfalt: Palmkohl

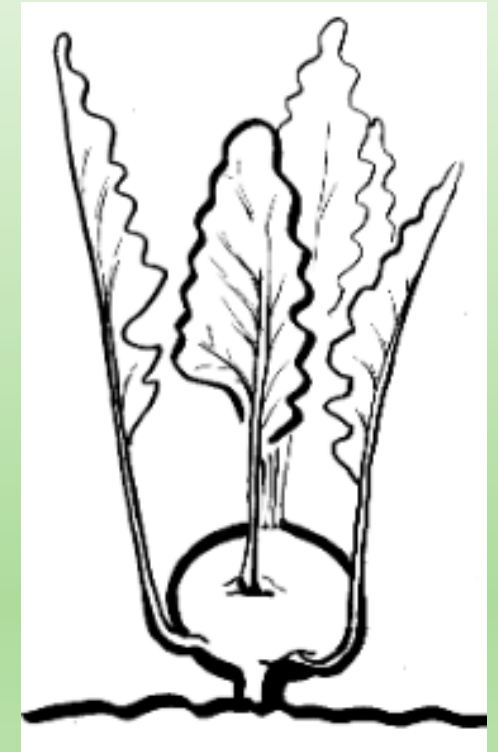
- **Merkmale:**
 - weiche, schmale, dunkelgrüne, blasige Blätter
- **Besonderheiten:**
 - Hitzeverträglich
 - Ernte: vom Sommer bis in den Spätherbst
 - Stammt aus dem Mittelmeerraum
 - „toskanische Palmkohl“
 - portugiesischer und galizischer Palmkohl



Maria Madani

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

Die bunte Vielfalt: Futter- oder Kuhkohl

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



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.



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

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

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



Anbau im Garten

- nur alle fünf Jahre auf dem gleichen Beet anbauen
- gut gedüngter, tiefgründiger, humoser Boden
- gutes Wasserhaltevermögen
- sonnig
- Starkzehrer
- Aussaat - bei hohen Blattkohlern 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

- 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

- 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) 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.



Bernd Kirchberg

Anbau im Garten

- 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

- 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

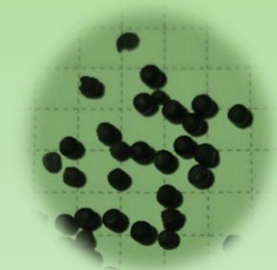
- Kohlsorten *Brassica oleracea* $2n=18$ kreuzen sich
- → pro Jahr im Hausgarten nur eine Sorte
- außer räumlicher Abstand von 150-300 m
- oder anderweitig isolieren
- Samenschoten reifen im Juli / August gelb bis bräunlich
- Hoher Samenertrag - Absprache mit anderen Gärtnern zum Anbau verschiedener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



B. Schroeren



Rasback



M. Madani

Ein Schatz für die Gesundheit:

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

Ein Schatz für die Gesundheit:

Worin ist mehr Vitamin C enthalten?



Carola Ganster

51 mg/100g



Maria Madani

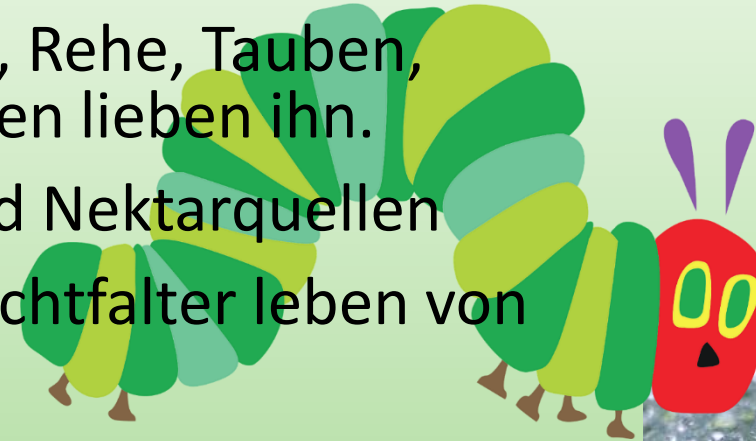
120 mg /100g

Ein Schatz für die Gesundheit:

- Kulinarische 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

- 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.).



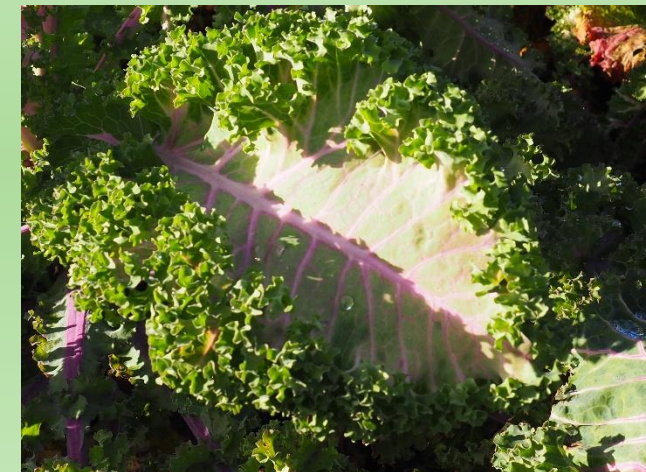
Ökotoxikologie - Bioindikator

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



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!



Fragen? Anregungen?

- **Wir danken für ihre Aufmerksamkeit!**

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



40 Jahre VEN 2026

5. – 7. Juni MV Lüneburg

19. September Weißenfels



Bilder: Sabine Kersebaum