

Rosenkohl

Brassica oleracea var. *gemmifera*

Familie: Kreuzblütler (Cruciferae oder Brassicaceae)



<http://seeds.thompsonmorgan.com/pix/m/seeds/6/696.jpg>

Der Rosenkohl ist eine zweijährige Pflanze und der jüngste Vertreter der Kohlfamilie. Ungefähr 1800 wurde er erstmals in Belgien angebaut unter dem Namen *Choux de Bruxelles*, daher auch sein deutscher Name "Brüssler Kohl".

Viele Botaniker vermuten auch, dass er von dem schon länger bekannten Sprosskohl abstammt. Entweder war es eine Mutation, oder aber er entstand aus einer Kreuzung mit an der Küste vorkommenden hiesigen Wildpflanzen.

Rosenkohl ist das "Wintergemüse" schlechthin, denn gerade durch die Frosteinwirkung wird er süß und schmackhaft.

Nutzung:

Rosenkohl ist besonders reich an Vitamin C und enthält für Gemüse recht viel Eiweiß sowie sättigende Ballaststoffe und ist eine wertvolle Vitamin- und Mineralstoffquelle im Winter. Außerdem enthält er auch Vitamine der B-Gruppe, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Besonders gesundheitsfördernd und krebshemmend wirken die in Rosenkohl enthaltenen Glucosinolate. Diese Schwefelverbindungen sind auch für den typischen Kohlgeschmack verantwortlich.

Tipp: Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Kohlrösen eine leuchtend grüne Farbe besitzen. Gelb verfärbte Außenblätter und ein strenger Geruch deuten darauf hin, dass der Kohl nicht mehr frisch ist. Das Gemüse wird geputzt, indem man den kleinen Strunk und die Außenblätter entfernt. Kreuzweises Einschneiden trägt dazu bei, die Garzeit zu verringern. Im Kühlschrank aufbewahrt bleibt Rosenkohl nur wenige Tage frisch. Blanchiert lässt er sich jedoch einfrieren und hält sich dann ein paar Monate lang.

Rosenkohl

(Sprossenkohl, Brüssler Kohl, Brabanter)

Brassica oleracea var. gemmifera

Familie: Kreuzblütler (Cruciferae oder Brassicaceae)

Wuchsform

An einem hochwüchsigen Stängel (50 bis 70 cm) bilden sich in spiralförmig aufsteigender, dichter Anordnung Blattröschen (Knospen), die zumindest im oberen Bereich in den Blattachsen stehen.

Kultur

Der Standort sollte sonnig sein. Rosenkohl bevorzugt einen sehr nährstoffreichen und sandigen Lehmboden. Gute Nachbarn sind Kartoffeln, Spinat, Salat, Erbsen, Sellerie und Rote Rübe. Schlechte sind andere Kreuzblütler.

Aussaat/Pflanzzeit

Je nach Sorte wird Rosenkohl von April bis Mai direkt in ein Saatbeet ins Freiland oder ins Frühbeet dünn verteilt ausgesät. Von Mitte Mai bis Ende Juni wird dann verpflanzt. Pflanzte man zu früh, bilden sich keine festen Röschen aus, bei zu später Pflanzung bleiben die Röschen recht klein.

Platzbedarf

Ca. 60 × 40 cm.



Erntezeit

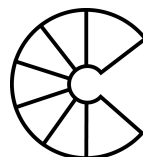
Frühsorten: ab September
Haupterntezeit: November, Dezember
Man pflückt die Röschen von unten nach oben vorsichtig vom Strunk ab. Rosenkohl ist meist winterhart. In sehr kalten Gegenden überwintert man die ganzen Pflanzen in einem geschützten, schattigen Einschlag im Freien. Mehrmalige Fröste unter -10 °C schaden den Röschen sehr.

Pflege

Häufiges Hacken fördert die Wurzelbildung und Standfestigkeit der Pflanze. Im Herbst während der Röschenbildung muss besonders gut gewässert werden. Mitte September, wenn schon die ersten Röschen herangewachsen sind, kappt man die Triebspitze, damit die Röschen gleichmäßiger und stärker ausfallen. Faulende Knospen müssen regelmäßig entfernt werden.

Schädlinge

Erdflöhe, Kohlflyge, Blattläuse, Kohlweißlingsraupen, Kohldrehherzmücke



Ökologischer Lehrgarten
Pädagogische Hochschule Karlsruhe
www.ph-karlsruhe.de/org/natwiss/GARTEN/

Autorin: Julia Schürhoff