

Rotkohl

Sorten

- **Tête Noire 3** (Schwarzkopf 3) – die im Garten vorhandene Sorte: mittelspäte, traditionelle Sorte mit tiefroten, festen, runden Köpfen; Fruchtgewicht 1–2 kg; sehr gute Lagerfähigkeit; ausgezeichneter Geschmack; robust bei Kälte
- **Frühsorten:** Amarant, Marner Frührotkohl, Kalibos (Kreuzung mit Spitzkohl), Frührot
- **Mittelsorten:** Allrot, Autoro, Vitessa, Cabeza Negra 2
- **Spätsorten:** Granat, Vysoke, Marner Lagerrot
- Besonderheit: Farbe abhängig vom Boden-pH → sauer = rot, basisch = blauviolett (daher auch „Blaukraut“)

Standort & Boden

- Sonniger bis halbschattiger Standort; bevorzugt eher kühle Bedingungen als Weißkohl
- Nährstoffreicher, lehmiger, feuchter Boden
- pH-Wert: 6,5–8,0 (kalkhaltig bevorzugt → schützt vor Kohlhernie und beeinflusst Farbe)
- Boden idealerweise bereits im Herbst des Vorjahres mit Kompost vorbereiten
- Boden fest halten und gut andrücken

Aussaat & Pflanzung

- **Frühsorten:** ab Februar im Gewächshaus/Frühbeet vorziehen; Pflanzung ab März/April
- **Mittel- und Spätsorten:** März bis April im Frühbeet oder direkt; Pflanzung April bis Mai; Folgesaaten bis Mai möglich
- Tête Noire 3: Aussaat März bis Juni, Ernte September bis Dezember
- Saattiefe: ca. 1 cm; Keimtemperatur 15–20 °C; Keimzeit 1–2 Wochen
- Pflanzabstand: 50 × 50 cm (besser 60 × 60 cm); tief einpflanzen, bis zu den Keimblättern; Erde gut andrücken
- Kulturdauer: 80–160 Tage je nach Sorte

Pflege

- Starkzehrer: Kompost vor Pflanzung ist Pflicht; während Wachstum 2–3 × mit Brennesseljauche düngen; Stickstoff nicht übertreiben (→ Schwefelgeruch und mehr Krankheitsanfälligkeit)
- Regelmäßig gießen – nie austrocknen lassen (→ Köpfe platzen auf)
- Mulchen und regelmäßig hacken
- Stiele anhäufeln für Stabilität
- Gute Nachbarn: Sellerie (gegen Kohlweißling!), Tomaten, Salat, Spinat, Kamille

Ernte

- Kopf muss sich fest anfühlen wenn man draufdrückt
- Frühsorten: ab Juni erntereif; Spätsorten Oktober bis Dezember
- Leichte Fröste machen Rotkohl süßer; vor erstem starken Frost ernten
- Mit scharfem Messer vom Strunk abschneiden; Wurzel ausgraben
- Frühsorten innerhalb von 2 Wochen verarbeiten

Lagerung

- Frühsorten: ca. 2 Wochen im Kühlschrank
- Spätsorten: im kühlen, feuchten Keller kopfüber aufgehängt bis ins Frühjahr lagerfähig
- Nie zusammen mit Äpfeln lagern (Ethylen lässt Kohl welken)
- Einfrieren: blanchiert und geschnitten möglich
- Als Salat: sofort mit Vinaigrette vermischen → Farbe bleibt erhalten

Schädlinge & Krankheiten

- Kohlweißling, Kohlfliege, Blattläuse, Erdfloh
- Kohlhernie: Fruchtfolge mind. 3–5 Jahre einhalten; kalkhaltige Böden reduzieren Risiko
- Falscher und echter Mehltau
- Vorbeugung: Kulturschutznetze direkt nach Pflanzung; Kohlkragen gegen Kohlfliege
- Gute Nachbarn Sellerie und Tomaten helfen gegen Kohlweißling

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 24–31 kcal
- **Wassergehalt:** sehr hoch
- **Kohlenhydrate:** ca. 5–7 g
- **davon Zucker:** gering

- **Eiweiß:** ca. 1,5 g
- **Fett:** ca. 0,1 g
- **Ballaststoffe:** ca. 2–3 g
- **Vitamine:** Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K, B-Vitamine, Folsäure
- **Mineralien:** Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Lutein
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Anthocyane (entzündungshemmend, immunstärkend; für die Farbe verantwortlich), Senföle, Glucosinolate
- **Glykämischer Index:** niedrig; sehr kalorienarm; ideal für Gewichtsbewusste

Hinweise / Notizen

- Saatgut: Zengreens Bio/Organic, Sorte Tête Noire 3 (Graspapier-Verpackung)
- Tête Noire 3 ist eine mittelspäte Sorte → Aussaat März–Juni, Ernte September–Dezember
- Farbe wechselt je nach Boden-pH: sauer = rot, basisch = blauviolett

Revision #1

Created 2026-07-14 11:43:53 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-14 11:43:53 UTC by dakazanak