

Weißkohl

Sorten

- **Frühsorten** (Ernte ab Juni/Juli): Dithmarscher Früher, Bacalan Gross, Brunswijker, Ruhm von Enkhuizen 2, Caraflex F1, Golden Acre, Filder Spitzkohl/Tiara
- **Mittelsorten** (Ernte Sommer/Frühherbst): Equatoria F1, Coronet F1, Hidenä, Kilaton
- **Spätsorten** (Ernte bis in den Winter): Krautkaiser, Lion F1 (krankheitsresistent), Dottenfelder Dauer, Holsteiner Platter, Marner Lagerweiß, Kilastor (doppelt resistent gegen Kohlhernie & Weißen Rost)
- Für Sauerkraut besonders geeignet: Filderkraut (Spitzkohl)

Standort & Boden

- Sonniger bis halbschattiger Standort
- Nährstoffreicher, lehmiger, durchlässiger Boden mit gutem Wasserhaltevermögen
- Boden bereits im Herbst mit Kompost/Stallmist vorbereiten
- pH-Wert: 6,5–7,5; Kalk schützt vor Kohlhernie
- Boden fest halten – Kohl braucht Halt für die schweren Köpfe

Aussaat & Pflanzung

- **Frühkohl:** ab Mitte Februar bis März im Haus/Gewächshaus vorziehen; ab März ins Freiland
- **Sommerkohl:** März/April im Frühbeet; ab Mai auspflanzen
- **Herbst-/Winterkohl:** April bis Mai säen; Pflanzung ins Freiland Mai bis Juni
- Saattiefe: ca. 0,5–1 cm; Keimtemperatur 15–20 °C (keimen schon ab 2 °C), Keimzeit ca. 6–10 Tage
- Pflanzabstand: 50 × 50 cm (große Sorten: 70 × 70 cm); tief einpflanzen und Stiele anhäufeln
- Kohlkragen oder angehäufter Erde um den Stängel schützt vor Kohlflyen-Eiablage

Pflege

- Regelmäßig gießen (besonders während Kopfbildung) – Austrocknung führt zu Platzen der Köpfe
- Mulchen mit Stroh oder Grasschnitt hält Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut
- Alle 3–4 Wochen mit stickstoff- und kaliumbetontem Dünger düngen (z. B. Brennnesseljauche); einige Wochen vor Ernte aufhören → sonst schwefelig
- Regelmäßig hacken und Boden auflockern (Weißkohl ist Hackpflanze)
- Welke Außenblätter regelmäßig entfernen
- Gute Nachbarn: Sellerie, Dill, Thymian, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Tomaten

Ernte

- Fröhsorten: ab Juni/Juli erntereif; Spätsorten bis in den Winter
- Temperatur nicht unter $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$; leichte Fröste übersteht Spätkohl
- Kopf mit scharfem Messer keilförmig vom Strunk abschneiden; Hüllblätter entfernen
- Faustregel: Je später der Kohl geerntet wird, desto länger lässt er sich lagern

Lagerung

- Fröhkohl: max. 2–3 Wochen im Kühlschrank
- Spätherbstkohl: im kühlen, feuchten Keller mehrere Monate (bis Fröhsjahr)
- Kopf über aufhängen (mit Wurzel) – nie zusammen mit Äpfeln lagern (wird sonst welk)
- Einfrieren: blanchiert und geschnitten möglich
- Klassische Konservierung: Fermentation zu Sauerkraut

Schädlinge & Krankheiten

- Kohlweißling, Kohlfliege, Blattläuse, Schnecken, Vögel, Kohleulen, Kohlschaben
- Vorbeugung: Kulturschutznetze direkt nach der Pflanzung; Kohlkragen gegen Kohlfliege
- Kohlhernie: Fruchtfolge von mind. 3–5 Jahren für alle Kreuzblütler einhalten; nach Ernte Wurzeln ausgraben
- Echter und falscher Mehltau möglich
- Nützlinge fördern: Marienkäfer gegen Blattläuse; Igel gegen Schnecken
- **Skelettierte Blätter (Blattgewebe weg, Blattadern bleiben stehen)** sind typisches Fraßbild von Kohlweißling-Raupen (Größer/Kleiner Kohlweißling) oder Kohlmotte

- **Wichtig:** Fraßlöcher im Kopf selbst können als Eintrittspforte für Fäulniserreger dienen – über die Wunden dringt Feuchtigkeit ein, es folgt oft braune, netzartige Kopffäule (bakteriell, z. B. Schwarzfäule/Xanthomonas oder Weichfäule/Erwinia). Befallene Köpfe möglichst zügig ernten oder entsorgen (nicht kompostieren)

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 24–25 kcal
- **Wassergehalt:** sehr hoch (Großteil des Gewichts)
- **Kohlenhydrate:** ca. 3,0–4,2 g
- **davon Zucker:** gering
- **Eiweiß:** ca. 1,3–1,4 g
- **Fett:** ca. 0,1–0,2 g
- **Ballaststoffe:** ca. 2 g
- **Vitamine:** Vitamin C (~52 mg, ca. 50 % Tagesbedarf), Vitamin K, Vitamin E, B-Vitamine, Folsäure; Weißkohl hat den höchsten Vitamingehalt unter den Kohlarten
- **Mineralien:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, Zink
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Senföle (entgiftend), Glucosinolate, Anthocyane (gering)
- **Glykämischer Index:** niedrig; sehr kalorienarm

Hinweise / Notizen

- Saatgut: Zengreens Bio/Organic (Graspapier-Verpackung)
- Klassisch zur Fermentation (Sauerkraut) geeignet – passt gut zu Enricos Fermentationsinteresse
- **Beobachtung 03.09.2026:** starker Fraßbefall (vermutlich Kohlweißling-Raupen) an einem Kopf, zusätzlich beginnende braune Kopffäule an der Oberseite – Fraßwunden wahrscheinlich Eintrittspforte für die Fäulnis. Betroffener Kopf voraussichtlich nicht mehr zu retten; Kulturschutznetz für kommende Saison als Gegenmaßnahme geplant

Revision #2

Created 2026-07-14 11:42:38 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-03 14:53:52 UTC by dakazanak