

Rosenkohl

Rosenkohl (bundesdeutsches und schweizer Hochdeutsch) bzw. **Kohlsprossen** oder **Sprossenkohl** (österreichisches Hochdeutsch),^[1] regional auch „Brüsseler Kohl“ oder „Rosenköhlchen“ genannt (lateinisch *Brassica oleracea* var. *gemmifera*),^[2] ist ein Gemüse und eine Varietät des Gemüsekohls aus der Pflanzenfamilie der Kreuzblütler. An einem hochwüchsigen Stängel (50 bis 70 cm) bilden sich in spiralförmig aufsteigender, dichter Anordnung Knospen (Blattröschen), die zumindest im oberen Bereich in den Blattachseln stehen.



Rosenkohl

In den Handel kommen unter der Bezeichnung „Rosenkohl“, „Kohlsprossen“ bzw. „Sprossenkohl“ die abgeschnittenen Röschen, die eine grün-weiße Färbung und einen Durchmesser von 10 bis etwa 50 mm haben.

Rosenkohl ist eine zweijährige Pflanze. Werden die Röschen nicht abgeerntet, dann treiben sie nach Überwinterung im Frühjahr zu Sprossen aus, die im Sommer Blüten tragen.^{[3][4][5]}

Inhaltsverzeichnis

Geschichte

Anbau

Standort

Sorten

Kultur

Pflege

Ernte und Überwinterung

Schädlinge und Krankheiten

Nutzung und Inhaltsstoffe

Weblinks

Einzelnachweise

Geschichte

Erste Belege für den Anbau von Rosenkohl werden datiert auf das Jahr 1587 in den damaligen Spanischen Niederlanden, dem heutigen Belgien.^{[6][7]} Der französische Name ist *Choux de Bruxelles*, der englische *Brussels sprouts*. Im deutschsprachigen Raum wurde er als „Brüsseler Sprossen“ oder „Brüsseler Kohl“ bekannt. Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Rosenkohl als Wintergemüse in ganz Europa beliebt und verbreitete sich auch in den Vereinigten Staaten. Heute wird Rosenkohl vor allem in den Niederlanden, Frankreich und im Vereinigten Königreich angebaut.

Anbau

Standort

Sonnig. Der zu den Starkzehlern gehörende Rosenkohl bevorzugt einen sehr nährstoffreichen und sandigen Lehmboden.

Gute Nachbarn sind Kartoffeln, Spinat, Gartensalat, Erbsen, Echte Sellerie und Rote Bete. Schlechte sind andere Kreuzblütler.



Rosenkohl auf dem Feld

Sorten

Um bei Rosenkohl den Ertrag zu steigern, werden heute meistens CMS-Sorten (F1-Hybride) angebaut.^[8] Als frühe Sorten bewährt haben sich unter anderem: *Hossa*, *Predora* und *Wilhelmsburger*. Als späte Sorten: *Boxer*, *Zitadell*, *Fortress*, *Harald*, *Ideal* und *Igor*.

Kultur

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. Die Pflanzenabstände liegen zwischen 60 × 40 und 70 × 60 cm. Die Jungpflanzen müssen tief eingepflanzt und gut angegossen werden.

Pflege

Häufiges Hacken fördert die Wurzelbildung und die 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. Gelbe Blätter werden ausgebrochen, die grünen Blätter lässt man jedoch am Strunk; sie schützen vor Frost.

Ernte und Überwinterung

Frühsorten können ab September geerntet werden; die Haupterntezeit liegt jedoch im November und Dezember. Man pflückt die Röschen von unten nach oben vorsichtig vom Strunk ab. Rosenkohl ist in vielen Gebieten 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.



Rosenkohl auf einem Feld in Heidelberg (Dezember 2011)

Schädlinge und Krankheiten

Schädlinge des Rosenkohls sind unter anderem Blattläuse, Blumenfliegen, Erdföhe, die Raupen des Kohlweißling sowie die Kohldrehherzmücke. Eine Krankheit des Rosenkohls ist die Kohlhernie.

Gegen den Kohlweißling hat der Rosenkohl eine eigene Abwehrmaßnahme entwickelt. Der Kohlweißling heftet seine Eier mithilfe eines Klebstoffes an die Blätter des Rosenkohls, um sicherzustellen, dass die Larven genug Nahrung finden. Rezeptoren in den Blättern des Kohls erkennen dieses Bindemittel und lösen eine Reaktion aus, wodurch die Pflanze einen Duftstoff aussendet, der Schlupfwespen, die Feinde der Kohlweißlingsraupen, anlockt. Diese legen daraufhin ihre Eier parasitär in die Raupen des Kohlweißlings. Sobald die Larven schlüpfen, fressen diese die Kohlweißlingsraupen von innen heraus auf.^[9]

Nutzung und Inhaltsstoffe


Rosenkohl schmeckt als Salat und gekocht als Gemüse und lässt sich hervorragend einfrieren. Rosenkohl enthält viele Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B₂) und Ascorbinsäure (Vitamin C).


Der früher für Rosenkohl typische, bittere Geschmack durch die enthaltenen Glucosinolate wurde seit den 1990er Jahren weggezüchtet.^[10]

Wie anderen Kohlsorten wird auch Rosenkohl aufgrund seiner Inhaltsstoffe eine gesundheitliche Wirkung zugeschrieben.^[11] In größeren Mengen gegessen, neigt Rosenkohl wie auch andere Kohlsorten dazu, Blähungen zu verursachen.^[12] Ursache dafür sind Zuckerverbindungen wie etwa Stachyose, welche in den Pflanzen enthalten sind und erst im Dickdarm abgebaut werden, wobei auch bestimmte Gase entstehen.

100 g Rosenkohl enthalten: ^[13]						
Brennwert	Wasser	Fette	Kalium	Calcium	Magnesium	Ascorbinsäure
151 kJ (36 kcal)	85 g	0,30 g	387 mg	31 mg	22 mg	112 mg

Weblinks

 **Commons: Rosenkohl** (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) (https://commons.wikimedia.org/wiki/Catégorie:Brassica_oleracea_var._gemmifera?uselang=de) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

 **Wiktionary: Rosenkohl** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

 **Wiktionary: Kohlsprosse** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

 **Wikibooks: Rezepte mit Rosenkohl**

Einzelnachweise

- Ulrich Ammon, Hans Bickel, Jakob Ebner, Ruth Esterhammer, Markus Gasser, Lorenz Hofer, Birte Kellermeier-Rehbein, Heinrich Löffler, Doris Mangott, Hans Moser, Robert Schläpfer, Michael Schloßmacher, Regula Schmidlin, Günter Vallaster: *Variantenwörterbuch des Deutschen. Die Standardsprache in Österreich, der Schweiz und Deutschland sowie in Liechtenstein, Luxemburg, Ostbelgien und Südtirol*. Berlin / New York: Walter de Gruyter, 2004; S. 424, 639.
- DC.
- Ernst Niller: *Der große und der kleine Gemüsegarten*. Parey 1990.
- Verordnung (EWG) Nr. 1591/87 zur Festsetzung der Qualitätsnormen für Rosenkohl, Bleichsellerie und Spinat.
- Udelgard Körber-Grohne: *Nutzpflanzen in Deutschland*. Theiss Verlag 1995.
- Brussels sprouts*. (<https://www.britannica.com/EBchecked/topic/82409/Brussels-sprouts>) In: *Encyclopædia Britannica*. Abgerufen am 3. Januar 2020 (englisch).

7. *Brussels sprouts info*. Pfyffer Associates (<https://web.archive.org/web/20071021145151/http://www.brussels-sprouts.com/BSINFO.htm>) (Memento vom 21. Oktober 2007 im *Internet Archive*), aufgerufen 25. Sept. 2020.
8. Roger Müller: *Schweizer Gemüse aus Gen-Labor: Konsument hat keine Wahl*. (<https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/themen/konsum/schweizer-gemuese-aus-gen-labor-konsument-hat-keine-wahl>) In: *srf.ch*. 2. September 2014, abgerufen am 17. März 2019.
9. Jörn auf der Kampe. In: *GEOkompakt*, Nr. 38, S. 27, 28, 29.
10. Andrea Beck: *It's Not Your Imagination, Brussels Sprouts Really Do Taste Better Now*. (<https://www.bhg.com/news/brussels-sprouts-less-bitter/>) 17. November 2019, abgerufen am 25. September 2020.
11. *Verzehr von Rosenkohl schützt weiße Blutkörperchen vor schädlichen Substanzen aus gegrilltem Fleisch*. (<http://www.dife.de/presse/pressemitteilungen/?id=1076>) Deutsches Institut für Ernährungsforschung, 27. Mai 2008, abgerufen am 27. August 2013.
12. Blähungen, Luft im Bauch: Selbsthilfe, Therapie (https://www.apotheken-umschau.de/Darm/Blähungen-Luft-im-Bauch-Selbsthilfe-Therapie-107563_4.html)
13. W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut: *Lebensmitteltabelle für die Praxis*. 5. Auflage. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, 1994.

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Rosenkohl&oldid=205921420>“

Diese Seite wurde zuletzt am 25. November 2020 um 18:08 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.