

# Chinakohl

**Chinakohl** (*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*, Syn.: *Brassica rapa* subsp. *glabra*, *B. pekinensis* (Loureiro) Ruprecht)<sup>[1][2][3]</sup>, auch **Pekingkohl**, **Japankohl**, **Selleriekohl** genannt, ist eine Gemüsepflanze. Chinakohl bildet einen festen, ovalen bis schmal zylindrischen Kopf mit einem Gewicht von ca. 1–3 kg. Seine Blätter sind meist gelbgrün und haben breite, weiße, leicht gekrauste Blattrippen. Von Chinakohl gibt es viele Cultivare. Er ist ganzjährig verfügbar, wobei seine Haupterntezeit im Oktober und November liegt. Chinakohl ist in der Küche als Lebensmittel vielseitig verwendbar. Nicht zu verwechseln damit ist der *Chinesische Senfkohl* (siehe Pak Choi), der etwas kleinere Köpfe und dem Mangold ähnelnde dunkelgrüne Blätter bildet.<sup>[4]</sup>

## Inhaltsverzeichnis

### Herkunft und Geschichte

### Verwendung

### Inhaltsstoffe

### Schädlinge

### Trivia

### Siehe

### Weblinks

### Einzelnachweise

## Herkunft und Geschichte

Chinakohl soll aus einer Kreuzung der Speiserübe mit Senfkohl entstanden sein. Er wurde erstmals im 5. Jahrhundert in China kultiviert und wird dort als *Baicai*<sup>[5]</sup> (chinesisch 白菜 – „weißes Gemüse“)<sup>[1]</sup> bzw. *Dabaicai*<sup>[6]</sup> (大白菜 – „großes weißes Gemüse“)<sup>[1][2]</sup> bezeichnet. Ab dem 15. Jh. wurde er auch in Korea als *baechu* – RR bzw. *paech'u* – MR (kor. 배추)<sup>[7]</sup> und ab dem 19. Jh. in Japan als *hakusai* (jap. 白菜, kana ハクサイ)<sup>[8]</sup> angebaut.<sup>[9][10]</sup> In Europa ist Chinakohl seit Anfang des 20. Jh. bekannt.<sup>[4]</sup>

Chinakohl



Chinakohl (*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*)

## Systematik

Ordnung: Kreuzblütlerartige (Brassicales)

Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)

Tribus: Brassiceae

Gattung: Kohl (*Brassica*)

Art: *Brassica rapa*

Unterart: Chinakohl

## Wissenschaftlicher Name

*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*  
(Lour.) Hanelt

# Verwendung

Chinakohl findet Verwendung als Gemüse in Suppen, Wokgerichten und Salaten. Milchsauer fermentiert ist er als Kimchi (kor. 김치) in Korea und als hakusaizuke (jap. 白菜漬け oder はくさいづけ ‚eingelegter Chinakohl / eingelegter *Hakusai* / wörtl. eingelegtes weißes Gemüse‘) in Japan eine typische Speise. Der Geschmack der in Japan kultivierten Sorte, Japankohl – 日本大白菜<sup>[11]</sup>, sticht im Vergleich zu den anderen Sorten etwas feiner hervor.<sup>[3]</sup>



Gelbe Blüten des Japankohls, Japan 2009



Kimchi – Chinakohl eingelegt, Korea 2005

# Inhaltsstoffe

Chinakohl enthält folgende nennenswerte Stoffe, insbesondere Kalium, Calcium und Folsäure. Die Werte dienen als allgemeine Orientierung und sind nicht fix, da Umweltbedingung des Anbaugebiets auch einen Einfluss auf diese Werte haben.

100 g Chinakohl roh enthalten:<sup>[12][13]</sup>

<u>Brennwert</u>	<u>Wasser</u>	<u>Fett</u>	<u>Eiweiß</u>	<u>Kohlenhydrate</u>	<u>Ballaststoffe</u>	<u>Zucker</u>
67 kJ (16 kcal)	95 g	0,2 g	1,2 g	3,2 g	1,2 g	1,4 g

100 g Chinakohl roh enthalten:<sup>[12][13]</sup>

<u>Gesätt. Fettsäuren</u>	<u>Einf. ungesätt. Fettsäuren</u>	<u>Mehrf. ungesätt. Fettsäuren</u>	<u>Folsäure</u>
43 mg	23 mg	72 mg	79 µg

100 g Chinakohl roh enthalten:<sup>[12][13]</sup>

<u>Eisen</u>	<u>Kupfer</u>	<u>Kalium</u>	<u>Calcium</u>	<u>Magn.</u>	<u>Natrium</u>	<u>Phosphor</u>	<u>Selen</u>	<u>Zink</u>
0,31 mg	36 µg	240 mg	77 mg	13 mg	9 mg	29 mg	0,6 µg	0,23 mg

100 g Chinakohl roh enthalten:<sup>[11][12]</sup>

<u>β-Carotin</u>	<u>Vita. A</u>	<u>Vita. B1</u>	<u>Vita. B2</u>	<u>Vita. B3</u>	<u>Vita. B5</u>	<u>Vita. B6</u>	<u>Vita. C</u>	<u>Vita. K1</u>
0,19 mg	16 µg	40 µg	50 µg	0,4 mg	0,11 mg	0,23 mg	27 mg	43 µg

Quelle zur Tabellen: <sup>[4][14][15][16]</sup>

# Schädlinge

---

In den Blättern des Chinakohls sind häufig die Puppen der Kohlflye zu finden.

## Trivia

---

In der chinesischen Kunst ist der Chinakohl als Motiv beispielsweise in Form des berühmten Jadekohls in den Sammlungen des Palastmuseums von Peking, Tianjin und Taipeh als Nationalschatz zu sehen.



## Siehe

---

- Chinesischer Schnittlauch
- Kai-lan
- Tatsoi
- Tsa Tsai

## Weblinks

---

 **Wiktionary: Chinakohl** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen  
 **Commons: Chinakohl (*Brassica rapa subsp. pekinensis*)** ([https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Brassica\\_rapa\\_subsp.\\_pekinensis?uselang=de](https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Brassica_rapa_subsp._pekinensis?uselang=de)) – Sammlung von Bildern

- Chinakohl (<https://www.online.uni-marburg.de/botanik/php/details.php?id=156>) in der Nutzpflanzendatenbank der Universität Marburg
- Chinakohl (<http://www.hortipendium.de/Chinakohl>) im Hortipendium

## Einzelnachweise

---

1. Chinakohl – *wiss. Bezeichnung "Brassica rapa pekinensis" / "Brassica rapa glabra" / "B. pekinensis (Loureiro) Ruprecht"*. ([http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=2&taxon\\_id=241000006](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=241000006)) In: *efloras.org*. Abgerufen am 26. Januar 2016 (englisch).
2. Chinakohl – *wiss. Bezeichnung "Brassica rapa pekinensis" / "Brassica rapa glabra" / "B. pekinensis (Loureiro) Ruprecht"*. ([https://web.archive.org/web/20161025154255/http://fooddb.com.hk/chi\\_fruit.php?id=2&type=1](https://web.archive.org/web/20161025154255/http://fooddb.com.hk/chi_fruit.php?id=2&type=1)) (Memento vom 25. Oktober 2016 im *Internet Archive*), In: *fooddb.com.hk*, abgerufen 20. Januar 2020. (chinesisch, englisch)
3. Chinakohl – *wiss. Bezeichnung "Brassica rapa pekinensis" / "Brassica rapa glabra" / "B. pekinensis (Loureiro) Ruprecht"*. (<https://www.lebensmittellexikon.de/c0000130.php>) In: *lebensmittellexikon.de*. Abgerufen am 26. Januar 2016.
4. Chinakohl. (<https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/gemuese/gemueseprodukte/chinakohl.html>) In: *lebensmittel-warenkunde.de*. Lebensmittel Warenkunde, abgerufen am 23. September 2021.
5. *Baicaì* (chinesisch 白菜, Pinyin *báicài*, Jyutping *baak<sup>1</sup>coi<sup>3</sup>*, Pèh-ōe-jī *péh-tshài* – „weißes Gemüse“), allgemeine historische Bezeichnung für Chinakohl in China. Heute wird im Chinesischen alternativ auch den Begriff *dabaicaì* (大白菜) verwendet zur Unterscheidung von *xiaobaicaì* (小白菜), der chinesische Senfkohl, auch als *Pak Choi* bekannt.
6. *Dabaicaì* (大白菜, *dàbáicài*, Jyutping *daai<sup>6</sup>baak<sup>1</sup>coi<sup>3</sup>*, Pèh-ōe-jī *tāi-péh-tshài* – „großes weißes Gemüse“), alternative chinesische Bezeichnung für Chinakohl in China. Zur

Unterscheidung zum chinesischen Begriff *xiaobaicai* (小白菜, *xiǎobáicài*, Jyutping *siu<sup>2</sup>baak<sup>1</sup>coi<sup>3</sup>*, Pèh-ōe-jī *sió-péh-tshài* – „kleines weißes Gemüse“) für *Pak Choi*.

7. Begriff „*배추* – *baechu* – Chinakohl“. (<https://dict.naver.com/dekodict/#/search?query=%EB%B0%B0%EC%B6%94>) In: *dict.naver.com*. Abgerufen am 4. Februar 2020 (deutsch, koreanisch).
8. *Hakusai* (jap. 白菜, *kana* ハクサイ oder *kana* はくさい), der Chinakohl.
9. Begriff „*白菜* – *hakusai* – Chinakohl“. (<https://www.wadoku.de/entry/view/9575873>) In: *Wadoku*. Abgerufen am 4. Februar 2020 (deutsch, japanisch).
10. *ハクサイ(白菜)* (読み) *ハクサイ* (英語表記) *Brassica rapa var. amplexicaulis*(*B. pekinensis*); *Chinese cabbage*. ([https://kotobank.jp/word/%E3%83%8F%E3%82%AF%E3%82%B5%E3%82%A4\(%E7%99%BD%E8%8F%9C\)-113661](https://kotobank.jp/word/%E3%83%8F%E3%82%AF%E3%82%B5%E3%82%A4(%E7%99%BD%E8%8F%9C)-113661)) In: *kotobank.jp*. *Kotobank*, abgerufen am 21. September 2021 (japanisch).
11. Der Japankohl (日本大白菜, *riběn dàbáicài*, Jyutping *jat<sup>6</sup>bun<sup>2</sup> daai<sup>6</sup>baak<sup>1</sup>coi<sup>3</sup>*, Pèh-ōe-jī *jit-pún tǎi-péh-tshài*), eine in Japan kultivierte Sorte des Chinakohls. In Japan meist als *hakusai* (jap. 白菜) bezeichnet.
12. Die Nährstofftabelle ist unvollständig, d. h. es enthalten noch andere hier in der Tabelle nicht aufgezählte Nährstoffe des Lebensmittels! Gekocht enthält das Gemüse andere Nährstoffwerte. Siehe Originaltabelle (gekocht) in den Einzelnachweise.
13. Nach dem *Souci/Fachmann/Kraut*. Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, 5. Auflage, 1994. enthalten 100 g Chinakohl roh: 95 g Wasser, 144 mg Kalium, 40 mg Calcium, 11 mg Magnesium und 26 mg Vitamin C.
14. *Chinakohl (Pe-tsai) - Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe*. ([https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte\\_kalorien/chinakohl\\_pe-tsai.html](https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte_kalorien/chinakohl_pe-tsai.html)) In: *vegane-fitnessernaehrung.de*. Abgerufen am 20. Januar 2020.
15. *Chinakohl (Pe-tsai), gekocht - Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe*. ([https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte\\_kalorien/chinakohl\\_pe-tsai\\_gekocht.html](https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte_kalorien/chinakohl_pe-tsai_gekocht.html)) In: *vegane-fitnessernaehrung.de*. Abgerufen am 20. Januar 2020.
16. *Souci/Fachmann/Kraut*. Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, 5. Auflage, 1994.

---

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Chinakohl&oldid=219393052>“

---

Diese Seite wurde zuletzt am 21. Januar 2022 um 11:08 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.