

Weißkohl

Weißkohl (Bezeichnung in Nord- und Mitteldeutschland), **Kraut** bzw. **Weißkraut** (österreichisches Hochdeutsch, aber auch in Mittelost- und Süddeutschland), **Kabis** bzw. **Weißkabis** (Schweizer Hochdeutsch), auch **Kappes** (Mittelwestdeutschland) oder **Kohl** (Nord- und Mitteldeutschland) genannt,^[1] regional auch „Kaps“, „Kappus“ oder „Kobis“ (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*) ist eine Variante des Kopfkohls und ein Gemüse, das vor allem im Herbst und Winter Saison hat. Aus ihm lassen sich deftige Eintöpfe, Krautkuchen, Kohlrouladen oder Salate herstellen. Er zeichnet sich durch seinen hohen Anteil an Vitamin C (46 mg/100 g) und antibiotisch wirkenden Senfölglycosiden aus.



Weißkohl

Inhaltsverzeichnis

Etymologie

Beschreibung

Varianten

Geschichte

Inhaltsstoffe

Nutzung

Ernährung

Pharmakologie

Bilder

Trivia

Einzelnachweise

Literatur

Weblinks

Etymologie

Die Bezeichnung Kohl geht auf das lateinische *caul(is)* zurück. Auch das vor allem im Rheinland und Ruhrgebiet geläufige Wort „Kappes“ ist über die Form *caputium* aus dem lateinischen *caput*, der Kopf, entstanden. Das Wort ist über das Französische *caboch* auch ins Englische als *cabbage* gelangt. In der Deutschschweiz ist die Variante „Kabis“ bzw. mundartlich „Chabis“ üblich, in Südtirol „Kobis“. Zu Bayern siehe den Artikel Gabisgarten.

„Kappes“, „Kabis“ usw. bedeutet regional auch „Unsinn“ oder „Unfug“.

Beschreibung

Viele Weißkohlsorten haben Köpfe, die deutlich größer sind als die des Rotkohls. Früh marktreife Sorten werden in der Regel als Kopfkohl vermarktet. Die später marktreifen und vielfach großvolumigen Sorten werden zu einem Großteil zu Sauerkraut verarbeitet.

Zuchtziele sind insbesondere und je nach Verwendungsziel Platzfestigkeit bei gleichzeitiger Kompaktheit, kurzer Innenzapfen, Lagerfähigkeit, Krankheits- und Schädlingsresistenz sowie Eliminierung genetisch bestimmter Defekte wie interner Nekrosen, die „Tabak“ genannt werden.

Die am meisten angebauten Sorten sind rundköpfig, wodurch sie leichter maschinell zu verarbeiten sind. Im Norden sind auch platte Kopfsorten wie Amager zu finden. In Süddeutschland werden auch das aromatische Spitzkraut und das Filderkraut gezogen.

Die Benetzbarkeit der Blattoberfläche ist gering. Wasser perlt in Tropfen ab, wie es auch bei Lotusblumen beobachtet werden kann, und nimmt dabei auf der Oberfläche anhaftende Schmutzpartikel mit (Lotuseffekt).^[2]

Varianten

Spitzkohl oder Spitzkraut ist eine mit dem Weißkohl verwandte Sorte. Filderkraut (nach den Fildern, einer fruchtbaren Ebene bei Stuttgart) ist eine festere Variante des Spitzkohls mit kräftigeren Blättern.

Jaroma-Kohl ist eine alte Kohlsorte, die wieder neu gezüchtet wurde. Gegenüber Weißkohl ist sie nicht rund, sondern von flacher Gestalt und hat einen mildereren Geschmack.

Geschichte

Eine frühe Abbildung des Weißkohls findet sich bei Leonhart Fuchs (1542).^[3] Um bei Weißkohl den Ertrag zu steigern, werden heute meistens CMS-Sorten (F1-Hybride) angebaut.^[4]

Inhaltsstoffe

100 g Weißkohl enthalten:							
Quelle	Brennwert	Wasser	Fett	Kalium	Calcium	Magnesium	Vitamin C
1 ^[5]	105 kJ (25 kcal)	90,3 g	0,2 g	255 mg	45 mg	14 mg	50 mg
2 ^[6]	105 kJ (25 kcal)	92,18 g	0,1 g	170 mg	40 mg	12 mg	36,6 mg

In Sauerkraut und Weißkohl ist Ascorbinsäure auch in Form von Ascorbigen A und B (C-2-Scatyl-L-ascorbinsäure) gebunden. Wird das Gemüse gekocht, zerfallen die Moleküle in L-Ascorbinsäure und 3-Hydroxyindol, so dass es in gekochtem Zustand mehr Vitamin C enthalten kann als im rohen Zustand. Durch zu langes Kochen wird das Vitamin jedoch zerstört.^[7]

Nutzung

Ernährung

Siehe auch: Bayrisch Kraut und Sauerkraut

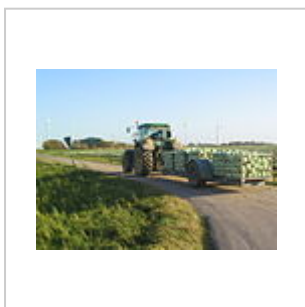
Pharmakologie

Frischer Weißkohlsaft wird in der Volksheilkunde bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt. Kenntnisse zur Wirksamkeit sind bisher unzureichend. Ebenso kann Sauerkrautsaft bei Verdauungsbeschwerden angewendet werden.

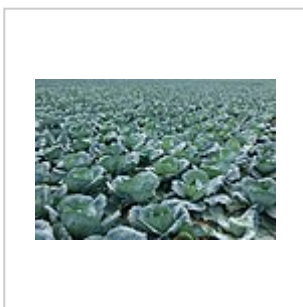
Äußerlich wurden früher gequetschte Kohlblätter zur Heilung von Geschwüren, Wunden und bei Furunkulose aufgelegt.

Bei überwiegender Ernährung mit Kohl (wie sie z. B. in Notzeiten üblich war) wurden vermehrt Vergrößerungen der Schilddrüse beobachtet. Verantwortlich hierfür sind die im Weißkohl enthaltenen Glucosinolate, weil deren Spaltprodukte die Jodid-Aufnahme hemmen.

Bilder



Kohlernte bei Kohlfeld
Hedwigenkoog,
Dithmarschen



Spitzkohl



Natürliche
Variationen von
Kohlblättern



Weißkohlanlieferung
g in die Sauerkrautfabrik



Weißkohl im
Schnee

Trivia

Die Bezeichnung „Krauts“ stand im Britischen und US-amerikanischen als Ethnophaulismus vor allem in den Weltkriegen für die Deutschen.


Einzelnachweise


1. 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. 379, 388, 870.
2. Rolf Froböse: *Wenn Frösche vom Himmel fallen. Die verrücktesten Naturphänomene*. Wiley-VCH Verlag, Weinheim 2007, S. 170. [ISBN 3-527-31659-0](#)
3. B. Baumann et al.: *Die Kräuterbuchhandschrift des Leonhart Fuchs*. Stuttgart 2001. [ISBN 3-8001-3538-8](#). Seite 336.
4. 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.
5. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching (Hrsg.): *Lebensmitteltabelle für die Praxis*. Der kleine Souci · Fachmann · Kraut. 4. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2009, [ISBN 978-3-8047-2541-6](#), S. 239.
6. *FoodData Central – Search Results "Cabbage, raw"*, dort auch weitere Daten (<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169975/nutrients>)
7. Gerhard G. Habermehl, Peter E. Hammann, Hans C. Krebs und W. Ternes: *Naturstoffchemie: Eine Einführung*. Springer Verlag Berlin, 3. vollst. überarb. u. erw. Auflage 2008, [ISBN 978-3-540-73732-2](#), S. 666.

Literatur

- Ingrid und Peter Schönfelder: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlagsgesellschaft, 2004, [ISBN 3-440-09387-5](#)
- Karl Hiller, Matthias F. Melzig: *Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen*. 2. Auflage, 2010, Spektrum Akademischer Verlag, [ISBN 978-3-8274-2053-4](#)

Weblinks

 **Commons: Weißkohl (*Brassica oleracea* var. *capitata*)** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Categoriy:Brassica_oleracea_var._capitata?uselang=de) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

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

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Weißkohl&oldid=208320199>“

Diese Seite wurde zuletzt am 1. Februar 2021 um 14:39 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.