

Rotkohl

Rotkohl (Bezeichnung in Nord- und Mitteldeutschland), **Rotkraut** (österreichisches und Schweizer Hochdeutsch, aber auch in Mittelost- und Südwestdeutschland), **Blaukraut** (österreichisches Hochdeutsch, Süddeutschland), **Blau-** bzw. **Rotchabis** (Schweizer Hochdeutsch),^[1] regional auch „Blaukohl“ genannt (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *rubra* L.), ist eine Kohlart des Kopfkohls.



Rotkohl

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung

Warenkunde/Gemüse

Einkauf

Lagerung

Regionale Bezeichnungen

Zubereitung

Färbung

Literatur

Weblinks

Einzelnachweise

Beschreibung

Der Rotkohl wächst zu einem runden Kohlkopf, bei dem die einzelnen Blätter eng aneinander liegen. Die Blattfarbe liegt aufgrund der enthaltenen Farbstoffe je nach Bodenbeschaffenheit und Zubereitung im roten bis blauen Bereich, was sich in den unterschiedlichen Bezeichnungen des Gemüses widerspiegelt.

Der Rotkohl braucht gut gedüngten Boden und ausreichend Feuchtigkeit. Er ist ein typisches Wintergemüse, wird im Frühjahr ausgesät oder gepflanzt und im späten Herbst geerntet. Frühe Sorten machen nur einen Anteil von 10 % aus. Rotkohl lässt sich gut lagern. Zuchtziele sind vor allem Platzfestigkeit bei gleichzeitiger Kompaktheit, kurzer Innenzapfen, hoher Anthocyananteil, Krankheits- und Schädlingsresistenz sowie Eliminierung genetisch mitbestimmter Defekte (interne Nekrosen, so genannter Tabak).

Warenkunde/Gemüse

Rotkohl gehört zu den Kohlgemüsearten und wird schon lange kultiviert. Seine festen Köpfe zeichnen sich durch ihre rot-grünen Außen- und glatten, roten Innenblätter aus. Rotkohl ist reich an Mineralstoffen wie Eisen, Ascorbinsäure (Vitamin C) sowie an den für die Färbung verantwortlichen Anthocyanen,

sekundären Pflanzenstoffen, denen eine Stärkung des Immunsystems und eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird. Ferner finden sich signifikante Mengen an Zuckern und Senfölen. In Abhängigkeit vom Garverfahren besitzt Rotkohl einen vergleichsweise geringen physiologischen Brennwert von ca. 200–240 kJ/100 g und enthält viele Ballaststoffe. Zu langes Kochen zerstört enthaltene Vitamine teilweise, so dass es vor allem im Winter von Vorteil ist, Rotkohl als Rohkost zuzubereiten.



Rotkohl mit Blütenstand



Rotkohlkopf, Vertikalschnitthälfte

100 g Rotkohl enthalten durchschnittlich: ^[2]									
<u>Energie</u>	<u>Wasser</u>	<u>Fett</u>	<u>Kohlenhydrate</u>	<u>Eiweiß</u>	<u>Kalium</u>	<u>Calcium</u>	<u>Magnesium</u>	<u>Vitamin C</u>	<u>Vitamin E</u>
130 kJ (31 kcal)	90,4 g	0,16 g	7,37 g	1,43 g	243 mg	45 mg	16 mg	57 mg	0,11 mg

Einkauf

Die Frische erkennt man an den kräftigen, festen und matt glänzenden Blättern. Rotkohl ist fast immer frisch im Angebot, da es Frühkohl von Mai bis Juni, mittelfrühen Kohl von Juli bis Oktober und späte Sorten von November bis Dezember gibt.

Lagerung

Rotkohl ist im Kühlschrank-Gemüsefach bis zu 14 Tage haltbar, in angeschnittener Form sollte er stets in Haushaltsfolie eingeschlagen werden. Von Hüllblättern und dem Wurzelstock befreit lässt er sich in einem kühlen, luftigen Keller auf strohbedeckten Brettern gut lagern. Gesunde Köpfe können dort auch mit den Hüllblättern an den Strünken aufgehängt werden.

Regionale Bezeichnungen

Das Rotkraut besitzt eine Farbe, die je nach Bodenbeschaffenheit und Zubereitungsweise zwischen rot und blau liegt (*siehe unten*). Saure Umgebung lässt die Blätter eher rötlich erscheinen während alkalische Bedingungen eher zu Blautönen führen. Im Mittelalter existierte noch kein Begriff für den Zwischenton „Lila“. Das Wort arabischen Ursprungs kennt die deutsche Sprache erst seit dem 18. Jahrhundert, es gab nur die Volltonadjektive „blau“ und „rot“. In den deutschen Regionen fielen die Entscheidungen für den Rotkohl unterschiedlich aus. Das deutsche Sprachgebiet kannte im Süden vornehmlich das *Kraut*, im Norden eher den *Kohl*. Folgende Benennungen sind gebräuchlich:



Spiralförmige Anordnung der Kohlblätterstängel, Horizontalschnitthälfte

- *Rotkohl*: Norddeutschland (Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, nördliches Sachsen-Anhalt, Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen), Schweiz
- *Rotkraut*: Mittel- und Südwestdeutschland (Sachsen, Thüringen, Hessen, Baden, Pfalz), Ostösterreich (Niederösterreich, Wien, Burgenland, Oststeiermark), Schweiz
- *(Rot-/Blau-)Kappes*: Nordrhein-Westfalen, Rheinland
- *Blaukraut*: Süddeutschland (Württemberg, Bayern, Franken, Vogtland), Österreich (oben nicht genannte Länder), Schweiz

Berücksichtigt wird hier das deutsche Sprachgebiet um 1900, welches hinsichtlich der regionalen Varianten mit dem heutigen weitgehend identisch ist. Jedoch gibt es, beispielsweise durch die Wirkung der Medien, Vermischungen in den Sprachregionen, in diesem Falle insbesondere zugunsten des „Rotkohls“.

Zubereitung

Rotkohl wird roh (etwa als Salat) oder gekocht zubereitet als Gemüse verzehrt. Sowohl im Salat als auch beim Kochen werden oft Äpfel beigegeben. Typische beim Rotkohl verwendete Gewürze sind Gewürznelken, Muskat und Lorbeerblätter.

In vielen norddeutschen (aber auch badischen) Kochrezepten kommen eher säurehaltige Zutaten, wie Essig und Wein vor. In einigen Regionen Deutschlands (etwa in Schwaben, Franken und Bayern) verwendet man hingegen eher Zucker oder sogar alkalische Zutaten wie Natron.

Rotkohl wird häufig als Beilage zu Schweine-, Gänse-, Enten- oder Sauerbraten sowie zu Wild gereicht.

Färbung

Für die Färbung der Blätter sind die Anthocyane verantwortlich, die in ihrer Gesamtheit je nach pH-Wert eine rote bis blaue Farbe erzeugen. Als Hauptkomponente ist ein acyliertes Sambicyanin-5-glucosid (bzw. Chrysanthem-5-sambubiosid) enthalten.^[3]

Auch der beim Kochen oder Pressen anfallende Rotkohlsaft besitzt durch die enthaltenen Cyanidin-Glycoside eine vom pH-Wert abhängige Färbung (Säure-Base-Indikator).^[4]

pH-Wert	Art	Farbe
2	sauer	rot
4	sauer	lila
7	neutral	blauviolett
8	alkalisch	blau
10	alkalisch	blau-grün
12	alkalisch	grünlich gelb



Farben beim Rotkohlsaft, links sauer, rechts alkalisch

Literatur

- Adolf Beythien, Ernst Dressler (Hrsg.): *Mercks Warenlexikon*. 7. Auflage. G. Neumann, Neudamm 1920. Nachdruck bei Manuscriptum, Recklinghausen 1996, ISBN 3-933497-13-2, 556 Seiten.

Weblinks

- Wiktionary: Rotkohl** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen
- Commons: Rotkohl** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Brassica_oleracea_var._capitata_f._rubra?uselang=de) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

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: *Variante Wörterbuch 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. 124.
- Inhaltsstoffe und Vitamingehalt von Rotkohl (Rotkraut)* (https://www.food-compare.com/datapanel?item=67;0;1_100;10;basedata;dtb;075035175031000;10010000)
- Inhaltsstoffe Analyse (<https://web.archive.org/web/20160304050849/http://www.crscientific.com/newsletter10-anthocyanins.html#back1>) (Memento des Originals (<https://giftbot.toolforge.org/deref.fcgi?url=http%3A%2F%2Fwww.crscientific.com%2Fnewsletter10-anthocyanins.html%23back1>) vom 4. März 2016 im *Internet Archive*) **Info:** Der Archivlink wurde automatisch eingesetzt und noch nicht geprüft. Bitte prüfe Original- und Archivlink gemäß [Anleitung](#) und entferne dann diesen Hinweis.
- Experiment (<http://www.chempage.de/versuche/AC/AC%20014/AC%20014.htm>)

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Rotkohl&oldid=229455495>“

Diese Seite wurde zuletzt am 3. Januar 2023 um 19:00 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.