Weißkohl

brassica oleracea var. capitata f. alba

white cabbage (eng.), chou blanc (franz.), cavolo bianco (ital.), col blanca (span.), beyaz lahana (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



brassica oleracea

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, 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.
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 Kopfarten 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 Lotosblumen beobachtet werden kann, und nimmt dabei auf der Oberfläche anhaftende Schmutzpartikel mit (Lotuseffekt).

Einige Weißkohlsorten im Überblick

- Bacalan Gross: frühe Sorte aus Spanien mit großen und ovalen Krautköpfen; gewellte Blattränder, besonders gut im Aroma.

- Domarna: beliebte Sorte für den industriellen Anbau; runde Köpfe mit hohem Gewicht. Die Sorte ist besonders robust gegen Krankheiten und wird meistens für die Produktion von Sauerkraut verwendet.

- Equatoria: mittelfrühe Sorte mit halbflachen Köpfen und einem angenehm milden Aroma. Auf Grund der Größe und Textur besonders gut für Krautwickel geeignet.

- Filderkraut: mittel- bis spätreifende Sorte mit festen und spitz zulaufenden Krautköpfen. Filderkraut ist eine schwäbische Traditionssorte mit feinen und aromatischen Blättern, die sich besonders für Salate und feines Sauerkraut eignet; kann gut gelagert werden.

© 2026 coquina.de

- Holsteiner Platter: sehr wüchsige und großkopfige Sorte mit einem flachrunden Kopf. Trotz der späten Reife ist die Sorte schlecht lagerbar und sollte nach der Ernte direkt verarbeitet werden; geschmacklich sehr gut.

- Krautkaiser: spätreife Sorte mit einheitlichen, plattrunden und sehr großen Krautköpfen; eine gute Lagersorte mit einem Gewicht von bis zu 5kg.

- Lion: spätreife Lagersorten mit runden und schön grünen Köpfen; hohe Krankheitsresistenz (insb. Thripstoleranz); Sorte Lion erzielte in einem Sortenvergleich vom LVG Erfurt das beste Ergebnis in der Kategorie »späte Weißkohlsorten für den Frischmarkt«.

- Marner Lagerweiß: spätreifer und festgepackter Lagerkohl; sehr große Köpfe mit gutem Geschmack; diese traditionsreiche Sorte erlangte auf Grund ihrer hervorragenden Lagereigenschaft auch den Beinamen »Dauerkohl«.

- Matsumo: frühe Sorte mit plattrunden Köpfen; auf Grund der zarten und schmackhaften Blätter besonders für Rohkost wie Krautsalat geeignet; lediglich kurz lagerfähig.

Nährwerte von Weißkohl pro 100 Gramm

Kalorien	24 g
Eiweiß	1,2 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	4,2 g
Ballaststoffe	3 g

Herkunft

Weißkohl stammt wie die meisten anderen Kohlarten vom Wildkohl ab, der in seiner ursprünglichen Form auch heute noch an den Küsten Frankreichs, Irlands und Englands wächst. Wildkohl stammt ursprünglich aus den Mittelmeerregionen, heute wird er vor allem in Deutschland angebaut.

Aroma

Die im Weißkohl enthaltenen schwefelhaltigen ätherischen Öle sorgen für das deftige und typische Kohlaroma von Weißkohl, das durch eine ganz leichte Süße abgerundet wird.

Verwendung

Weißkohl gehört zu den häufig verwendeten Gemüsesorten in der Mittel- und Osteuropäischen Küche. Als gutes Lagergemüse ist er fast ganzjährig frisch verfügbar und wird so für Krautsalat und als Einlage von marinierten Gemüsesalaten verwendet. Typisch ist die Konservierung/Fermentierung durch Milchsäuregärung wie bei Sauerkraut, seltener auch Kimchi.
Wegen des hohen Anteils an Zellulose haben Speisen aus Weißkohl (oder mit diesem) eine lange Garzeit. Er wird sowohl für eigenständige Gerichte wie z. B. Kohlroulade oder Weißkohleintopf, als Hauptbestandteil wie z. B. Krautfleckerl oder als Beilage in Form von Bayrisch Kraut oder gekochtem Sauerkraut verwendet. Zu den Speisen mit Sauerkraut gehört der Bigos.
Weißkohl gilt als schwer verdaulich und ist darum nicht für die diätische Ernährung bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts geeignet. Als fettarme Zutat gehört er zu den Speisen einer energiereduziertierten Ernährung. Zur Förderung der Verdaulichkeit wird in der mitteleuropäischen Küche typischerweise Kümmel zu Kohlgerichten als Gewürz gegeben.

Einkauf / Aufbewahrung

Weißkohl gilt zwar als eins der typischsten Wintergemüse und wird auch bevorzugt in der kalten Jahreszeit zubereitet. Tatsächlich wächst das Gemüse aber schon ab April auf unseren Feldern und ist dann je nach Sorte ganzjährig zu haben.
Bei Weißkohl kommt es besonders auf die Außenblätter an. Sind sie schön fest und brechen beim Biegen, stimmt die Frische. Wer Weißkohl ohne Außenblätter kauft, sollte darauf achten, dass er keine Flecken oder Löcher hat, sondern gleichmäßig gefärbt ist und leicht glänzt.
Richtig gelagert hält sich frisch geernteter Weißkohl im Ganzen bis zu zwei Monate. Am besten lagern Sie ihn im kühlen Keller, aber zur Not tut es natürlich auch das Gemüsefach des

Kühlschranks. Auch angeschnittener Weißkohl bleibt dort etwa 3 Wochen knackig, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch wickelt.

Gesundheit

Weißkohl zeichnet sich durch seinen hohen Anteil an Vitamin C (46 mg/100 g) und antibiotisch wirkenden Senfölglycosiden aus.

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.

Weißkohl regt die Bildung der Gallensäfte an und senkt den Cholesterinspiegel. Seine Inhaltsstoffe wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Zudem kann der regelmäßige Konsum von Weißkohl nicht nur vor Magen- und Darmgeschwüren schützen, er kann diese auch bekämpfen. Bereits in den 1950er Jahren entdeckte der US-Forscher G. Cheney im Kohl einen Stoff, den er Anti-Ulcus-Faktor nannte. Später wurde klar, dass er damit eine Verbindung mit dem Namen Methyl-Methionin-Sulfonium-Bromid meinte.

Danach folgten eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen, die alle zu ähnlichen Ergebnissen kamen: Regelmäßiger Verzehr von Kohlgemüse oder auch das Trinken von Kohlsaft kann das Risiko von Magen- und Darmkrebs senken. In einer Untersuchung der Universität Bern sahen die Forschenden sogar, dass durch den Konsum von Kohl oder Kohlsaft Geschwüre am Zwölffingerdarm innerhalb von Wochen zurückbildeten. Weißkohl wirkt also antikarzinogen und kann die Vermehrung von Bakterien im Darm ankurbeln, die Entzündungsprozesse im Körper zurückdrängen und den Stoffwechsel ankurbeln.

Auch wenn Weißkohl viele unterstützende Inhaltsstoffe hat, sollte man nicht zu viel auf einmal davon essen. Neben Verdauungsbeschwerden müssen beispielsweise Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, beim Kohlverzehr Maß halten. Das enthaltene Vitamin K kann bei übermäßiger Aufnahme die Wirkung der Blutverdünner herabsenken. Ähnlich verhält es sich für Personen, die Schilddrüsenhormone einnehmen. Auch hier können sogenannten Thioglykoside, die sich im Weißkohl befinden, dazu führen, dass die Bindung von Jod an den Eiweißbaustein Tyrosin blockiert wird. So wird die Umwandlung von Jod in Schilddrüsenhormone gehemmt, was wiederum dazu führt, dass die Schilddrüsenhormon-Konzentration nur unzureichend ansteigt. Wer sich unsicher ist, sollte unbedingt mit seinem behandelnden Arzt darüber sprechen.

Geschichte

Der Weißkohl wurde lateinisch früher auch als Bleta alba bezeichnet. Forscher streiten sich über die ersten Belege der Kohlart. Fest steht, dass das Gewächs bereits im 7. Jahrhundert zu Kimchi, einer südkoreanischen pikanten Form des Sauerkrauts verarbeitet wurde. Erste deutsche Belege des Weißkohls sind Illustration von Leonhart Fuchs aus dem 16. Jahrhundert. Kurz später erkannten Seefahrer den Wert des Krautes und nahmen es als Proviant auf lange Fahrten mit. In Form von Sauerkraut lässt sich Weißkohl nicht nur gut konservieren, sondern behält weitgehend seinen Vitamin-C Gehalt, der die Seefahrer vor der Krankheit Skorbut schützte.

© 2026 coquina.de