

# Kohlkulturen

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 07.03.2017 Брой: 3/2017



*Kohl ist eines der Hauptgemüse. Es gehört zur Familie der Kreuzblütler (Cruciferae), Gattung Brassica, die etwa 50 verschiedene Arten umfasst. Die bekanntesten sind: Kopfkohl, Chinakohl, Pak Choi usw. Zu den Kopfkohlarten zählen Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl und andere.*

Der Ursprung des Kohls liegt in Europa. Er stammt vom wilden Blattkohl ab, der im Mittelmeerraum und in Westeuropa verbreitet ist. Im antiken Griechenland wurde er als Nahrungsmittel sowie zur Behandlung von Hautkrankheiten und Wunden verwendet. Die alten Römer schrieben ihm einen göttlichen Ursprung zu und verzehrten ihn reichlich als Nahrung und Medizin. Nach einigen Quellen begannen die Kelten als erste, ihn um 1000 v. Chr. in Mittel- und Westeuropa zu kultivieren, nach anderen – die alten Iberer, die das heutige Spanien bewohnten. Später wurde er in Griechenland, Ägypten und Rom eingeführt. Auf der Balkanhalbinsel wurde er in den ersten Jahren unserer Zeitrechnung bekannt. In der Antike glaubte man, dass Kohl heilende Eigenschaften besitzt, und er wurde als göttliche Speise angesehen. Laut dem antiken griechischen Mathematiker Pythagoras

ist „Kohl ein Gemüse, das ständige Wachsamkeit und eine heitere Gemütsverfassung bewahrt“. Aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehalts wird er auch „Zitrone des Nordens“ genannt. Die Menge dieses Vitamins im Weißkohl ist so hoch wie in Zitrusfrüchten, und in Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl ist sie fast doppelt so hoch. Sein niedriger Kaloriengehalt macht ihn zu einem bevorzugten Nahrungsmittel für Diäten.

Kohl ist ein Gemüse mit ausgezeichneten Geschmackseigenschaften. Er wird das ganze Jahr über verwendet, da er leicht zu lagern ist. Er ist reich an Aminosäuren, Zuckern, Stickstoffverbindungen, Mineralsalzen und Vitaminen. Er enthält durchschnittlich 92% Wasser, 2,6 bis 8% Zucker, 1,4% Proteine, 0,6% Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Natrium, Chlor, Magnesium, Eisen, Spuren von Jod, Mangan) sowie andere Mikroelemente. Kaliumsalze sind viel häufiger als Natriumsalze, was die Wassereinlagerung im Körper verhindert. Der höchste Gehalt an Proteinen, Zuckern und Vitaminen findet sich in den inneren Blättern und dem Strunk des Kohls. Der Zellulosegehalt beträgt etwa 0,8%. Kohl enthält auch verschiedene Enzyme und Vitamine. Vitamin C beträgt durchschnittlich 40 mg%. Die Vitamine B1 und B2 sind in signifikanten Mengen vorhanden. Kohl ist auch eine gute Quelle für Vitamin B6 und Folsäure. Carotin findet sich hauptsächlich in den äußeren, grünlich gefärbten Blättern. Die Phytonzide des Kohls haben bakterizide, heilende Eigenschaften. Allein Weißkohl enthält Vitamin U.

Kohl ist sehr nützlich bei der Behandlung von Geschwüren, bestimmten Krebsarten, Depressionen, zur Stärkung des Immunsystems und zum Schutz vor Erkältungen. Er kann den Heilungsprozess von Wunden und geschädigtem Gewebe beschleunigen, reguliert die ordnungsgemäße Funktion des Nervensystems und reduziert die Auswirkungen einer Reihe degenerativer Erkrankungen.

Neben weißem gibt es rote und violette Sorten. Im Mittelmeerraum kann entlang der Küste immer noch wild wachsender Kohl gefunden werden.

Unter den Bedingungen in Bulgarien werden früher, mittelfrüher und später Kohl angebaut. Nach der Größe der geernteten Fläche steht er an vierter Stelle nach Tomaten, Paprika und Wassermelonen.

Laut FAO, der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der UN, beträgt die Produktion von Kohlgewächsen etwa 70 Millionen t pro Jahr. Als Folge der wachsenden Bedürfnisse der Bevölkerung und sich ändernder Ernährungsgewohnheiten nimmt die Kohlproduktion weltweit kontinuierlich zu – um mehr als 20–25%. Die Hälfte davon – etwa 50% – wird in China produziert, wo Chinakohl das beliebteste Gemüse ist. An zweiter Stelle steht Indien mit 12%. Kohl wird in etwa 150 Ländern weltweit auf 3,8 Millionen ha angebaut. Die höchsten Erträge werden in Südkorea erzielt – 71.188 t/ha, gefolgt von Irland – 68.888 t/ha und Japan – 67.647 t/ha. Weltweit werden jährlich mehr als 20 Millionen t Brokkoli und 1,6 Millionen t Blumenkohl produziert. Die größten Produzenten dieser Kohlgewächse sind China und Indien (etwa 74% der weltweiten Produktion), gefolgt von Spanien, Mexiko, Italien, Frankreich, den USA, Polen, Pakistan und Ägypten.

Der Kohlkonsum variiert weltweit stark. Es gibt keine genauen Informationen für einzelne Länder, aber es wird angenommen, dass der höchste jährliche Pro-Kopf-Verbrauch in Russland liegt – 20 kg.

In Bulgarien schwankte die Produktion von Kohlgewächsen in den letzten Jahren stark in Bezug auf Fläche und Gesamtproduktion. Bis 2010 wurden sie auf 2093–3304 ha angebaut. Der Ertrag lag zwischen 50.000 und 78.939 t. Nach 2011 ist der Trend rückläufig, aber das Interesse an Brokkoli und Blumenkohl hat zugenommen.

Kohl wird in allen Regionen Bulgariens angebaut. Der größte Produzent ist die Region Süd-Zentral. Kohl ist sehr nützlich bei der Behandlung von Geschwüren, bestimmten Krebsarten, Depressionen, zur Stärkung des Immunsystems und zum Schutz vor Erkältungen. Er kann den Heilungsprozess von Wunden und geschädigtem Gewebe beschleunigen, reguliert die ordnungsgemäße Funktion des Nervensystems und reduziert die Auswirkungen einer Reihe degenerativer Erkrankungen.