Chinakohl

brassica rapa ssp. pekinensis

Japankohl, Pekingkohl, Selleriekohl, baicai (chin.), chinese cabbage (eng.), chou chinois (franz.), hakusai (jap.), cavolo cinese (ital.), çin lâhanası (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung

Chinakohl (Brassica rapa subsp. pekinensis (Lour.) Hanelt, Syn.: Brassica rapa subsp. glabra, Brassica pekinensis (Loureiro) Ruprecht), ist eine Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Chinakohl bildet einen festen, ovalen bis schmal zylindrischen Kopf mit einem Gewicht von ca. 1 bis 3 kg. Seine Blätter sind meist gelbgrün und haben breite, weiße, leicht gekrauste Blattrippen. Die Innenblätter sind gelb bis goldgelb. Von Chinakohl gibt es viele Cultivare. Er ist ganzjährig verfügbar und verträgt Frost, wobei seine Haupterntezeit im Oktober und November liegt. Nicht zu verwechseln damit ist der Chinesische Senfkohl (siehe Paksoi), der etwas kleinere Köpfe und dem Mangold ähnelnde dunkelgrüne Blätter bildet.
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.



brassica rapa ssp. pekinensis



Chinakohl

Nährwerte von Chinakohl pro 100 Gramm

Kalorien	13
Eiweiß	1,5 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	1,2 g
Ballaststoffe	1 g

Herkunft

Heutzutage wird in den USA und auch in Deutschland Chinakohl im großen Stil angebaut. Außerdem zählen die Niederlande, Polen, Ungarn, Israel, Italien, Österreich und Spanien zu den Hauptanbaugebieten. Ein Grund für den Anbau-Boom dieses Kohls im Westen ist wohl die wachsende Beliebtheit der asiatischen Küche, die ohne den Chinakohl kaum auskommt. Die größten Anbaugebiete in Asien liegen in China, Korea und Taiwan.

Aroma

Chinakohl ist zart in seiner Beschaffenheit und fein im Geschmack.

Verwendung

© 2026 coquina.de

Chinakohl findet Verwendung als Gemüse in Suppen, Wokgerichten und Salaten. Milchsauer fermentiert ist er als Kimchi in Korea und als hakusaizuke (jap. eingelegter Chinakohl, eingelegter Hakusai, »eingelegtes weißes Gemüse«) in Japan eine typische Speise. Der Geschmack der in Japan kultivierten Sorte, Japankohl, sticht im Vergleich zu den anderen Sorten etwas feiner hervor.
Aufgrund seiner feinen Beschaffenheit kann man Chinakohl deftig, aber auch süß zubereiten. In der Kokussuppe harmoniert er Shiitake-Pilzen, Ingwer und Zitronenkraut, im scharfen Wok-Gericht mit Huhn, Paprika und Broccoli.
Vor der Verwendung von Chinakohl entfernen Sie zunächst die äußeren Blätter. Die weißen Blattrippen können aufgrund ihrer zarten Beschaffenheit mit verarbeitet werden. Beim Dünsten erst die dickeren Blattrippen dünsten, die feinen Blätter zum Schluss zugeben.
Klein geschnittener Chinakohl benötigt beim kochen, sautieren oder pfannenrühren etwa 5 bis 7 Minuten Garzeit, beim dämpfen sind es 5 bis 10 Minuten.

Einkauf / Aufbewahrung

Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Blätter noch knackig und frisch sind und keine dunklen Flecken haben. Chinakohl soll sich fest anfühlen. Blättriger Kohl ist grundsätzlich nicht so lange lagerfähig wie feste Sorten. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist der Kohl ca. zwei Tage haltbar, kurz blanchiert im Gefrierfach ungefähr vier Monate.

Gesundheit

Chinakohl ist leicht bekömmlich und eine gute Alternative für alle, die mit unseren heimischen Sorten Probleme haben. Mit etwa 12 kcal/100g hat Chinakohl wenig Kalorien. Wie seine Verwandten hat auch Chinakohl viele, gesunde Nährstoffe, vor allem Vitamin C und K, Kalium, Calcium und Folsäure. Hochwertige Aminosäuren und Senfglykoside sind im Chinakohl in einer gesundheitsfördernden Kombination vorhanden, wie sie kaum in einem anderen Gemüse zu finden sind.
Die in Chinakohl enthaltenen Senföle stärken das Immunsystem und beugen so Infektionskrankheiten vor.
Die im Chinakohl enthaltenen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und somit für eine bessere Abfuhr von Schadstoffen und Fetten.Der in der Pflanze enthaltene Eiweißbaustein Methylmethionin soll Studien zufolge Magen und Darm vor Geschwüren schützen.
Chinakohl enthält einen hohen Anteil sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Chlorophyll, Indole und Phenole zu bieten. Diese Stoffe können die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen bewahren und die Alterung verzögern.

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 (chinesisch »weißes Gemüse«) bzw. Dabaicai (»großes weißes Gemüse«) bezeichnet. Ab dem 15. Jh. wurde er auch in Korea als baechu - RR bzw. paech'u - MR und ab dem 19. Jh. in Japan als hakusai (jap. kana) angebaut. Ausgrabungen brachten hervor, dass die spezielle Art des Kohleinlegens bereits vor über 2000 Jahren praktiziert wurde. In Europa ist Chinakohl seit Anfang des 20. Jh. bekannt.

© 2026 coquina.de