

MARKSTAMMKOHL

Wissenschaftlicher Name: *Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *medullosa*

Pflanzenfamilie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*)

Weitere Namen: Spazierstockkohl

Herkunft: Alle unsere Kohlarten gehen auf den Wildkohl zurück. Heimat sind die Küsten des Mittelmeeres und die europäische Atlantikküste. Die Griechen kannten im 4. Jahrhundert v. Chr. neben dem Wildkohl schon 2 Kulturformen davon.

Kultur: Geeignete Böden sind frische, humose, kalkhaltige, leichte bis mittelschwere Mineral- und Moorböden in gutem Kulturzustand. Im Garten wird er in das Anzuchtbeet gesät und dann verpflanzt. Wurden früher die Kohlarten vorgezogen und ausgepflanzt, so werden sie heute großteils direkt gesät. Für den Hausgartenbereich sind jedoch weiterhin Jungpflanzen sehr praktisch. Eine Reihenweite von 60 cm sollte eingehalten werden.

Düngung: Kompost und mittlere Nährstoffgaben von ca. 50g/m² Volldünger in 2 Gaben sind in der Regel ausreichend.

Beschreibung: Markstammkohl bildet keine Köpfe aus. Der Markstammkohl gehört wohl zu den Exoten unter den Kohlgewächsen und ist bei uns wohl auch nur Spezialisten bekannt. In Deutschland, im Bayerischen Wald, im Erzgebirge und in Nordwestdeutschland werden solche Kohlarten gerne gepflanzt und sie erreichen eine mittlere Dicke (Markstammkohl) von 3-6 cm und eine Höhe bis zu 2 m. Der Stamm ist wenig verholzt und hat mindestens 50% Blattanteil an der Gesamtmasse.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen, Provitamin A, Vitamin C

Sorten, Varietäten, Formen:

als „Markstammkohl“ erhältlich.

Lagerung: Im Kühlschrank können die Blätter und zarteren Stängel des Markstammkohls bis zu 1 Woche aufbewahrt werden, bei 0-1°C und hoher rel. Luftfeuchtigkeit sogar bis zu 4 Wochen.

Pflanzenschutz: Meist schädigen Erdflöhe, Kohlweißlingsraupen, Kohlflye, die Kohlhernie und diverse Blattfleckenpilze.

Verwendung: In der Küche können die Blätter und die noch zarten und jungen Stängel verwendet werden. Aus groß gewordenem Markstammkohl kann man dann höchstens noch Spazierstöcke schnitzen und den Rest der Pflanzen als Tierfutter verwenden. Die Pflanzen fallen jedoch sicherlich in jedem Garten auf.

