



Palmkohl

Palmkohl war einige Jahre lang aus vielen Gärten verschwunden. Inzwischen erlebt der Kohl mit seinen charakteristischen Blättern aber eine Renaissance. Und das zurecht: Er ist gesund, mild im Geschmack und im Handel eher selten zu bekommen. Eine Delikatesse – und ein echter Hingucker!

Herkunft

Der Schwarzkohl (*Brassica oleracea* var. *palmifolia*), auch Palmkohl genannt, ist eine von zahlreichen Kohllarten innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse. Aller Wahrscheinlichkeit nach handelt es sich beim Schwarzkohl um eine Urform des [Grünkohls](#) oder zumindest um eine Varietät dessen, die bereits von den Römern kultiviert wurde. Seinen deutschen Namen verdankt der Schwarzkohl seinen dunkel- bis schwarzgrünen Blättern. Die alternative Bezeichnung "Palmkohl" bezieht sich auf die palmwedelartige Form der Blätter.

Bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde der Schwarzkohl häufig in Deutschland kultiviert, verschwand danach jedoch aus den Hausgärten. In Mittel- und Norditalien hingegen, vor allem in der Region Toskana, baut man die Spezialität seit jeher an – daher stammen auch die umgangssprachlichen Bezeichnungen "Toskanischer Palmkohl", "Italienischer Kohl" oder "Cavolo nero". Die schmalen blaugrünen Blätter des Schwarzkohls sind Bestandteil vieler italienischer Gerichte, darunter Eintöpfe und Arme-Leute-Essen, wie die toskanische Gemüsesuppe "Ribollita". Da der vitaminreiche Kohl auch hierzulande als [Superfood](#) wiederentdeckt wird, lohnt sich der Anbau im eigenen Garten allemal. Gut zu wissen: Palmkohl wird ganz ähnlich wie Grünkohl angebaut, schmeckt aber milder und ist weniger kälte- und frostresistent.

Aussehen und Wuchs

Beim Schwarzkohl handelt es sich um eine zweijährige, krautig wachsende Gemüsepflanze, die zwischen 70 und 100 Zentimeter hoch wird. Je nach Sorte und Standort kann das Kohlgemüse auch höher werden – in der Toskana wachsen auch Exemplare mit bis zu drei Metern Wuchshöhe. Im Gegensatz zum Grünkohl ist der Palmkohl jedoch nicht völlig winterhart und übersteht nur kurze Frostphasen bis minus fünf Grad Celsius.

Der Selbstbefruchter Schwarzkohl besticht mit seinen eleganten, dunkelgrünen bis blaugrünen Laubblättern. Sie sind schmal, ähnlich wie Palmwedel angeordnet und bis zu 60 Zentimeter lang und acht bis zehn Zentimeter breit. Da sie außerdem stark blasig gewölbt sind, erinnern sie an die Blätter vom [Wirsing](#). Falls das Gemüse den Winter übersteht, erscheinen im zweiten Jahr von Mai bis Ende Juli hellgelbe Blüten.

Verwendung

Palmkohl schmeckt nicht so streng wie Grünkohl, steckt aber wie er voller gesunder Inhaltsstoffe, insbesondere Vitamin C. Die Blätter kann man roh als Salat oder Smoothie zubereiten oder als Beilage zu Pasta-Gerichten kurz dünsten und anschließend braten. Auch für Eintöpfe und Suppen eignen sie sich sehr gut. Schwarzkohl bleibt einige Tag lang im Kühlschrank frisch. Um ihn zu konservieren, kannst du ihn blanchieren und einfrieren.