

HINTERGRUND

Grünkohl anbauen

Grünkohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) ist widerstandsfähig und nimmt auch weniger gute Standortbedingungen nicht übel – da ist er bescheidener in seinen Ansprüchen als die anderen Kohlsorten. Und obwohl er aus dem östlichen Mittelmeerraum stammt, ist Grünkohl die winterhärteste Kohlart.

Er gehört zur Familie der Kreuzblütler, daher muss bei der Fruchtfolge nicht nur beachtet werden, dass er ein Verwandter der anderen Kohlsorten ist, sondern er auch mit Radieschen, Rettich, Rucola, Senf, und Kresse verwandt ist.

Auch wenn er bescheiden ist, mag er humosen, lehmigen, durchaus kalkhaltigen Boden. Wird der Boden gleichmäßig feucht gehalten, dankt es das Gemüse. Wie die anderen Kohlsorten gehört auch er zu den Starkzehrern und wird drei Mal gedüngt, anfangs weniger, später mehr.

In der Regel werden Jungpflanzen im Juli in die Erde gesetzt. Der Abstand sollte bei 60 mal 50 Zentimetern liegen.

Unterschieden wird in niedrigen, halbhohen und hohen Sorten. Wo es viel schneit, werden die niedrigen Sorten bevorzugt, weil sie standfester sind.

Als gute Nachbarn zählen Bohne, Erbse, Gurke, Petersilie und Endivie.

Da Grünkohl gern von der Weißen Fliege angefliegen wird, empfiehlt sich der Einsatz eines Schutznetzes. Wer nicht darauf warten will, dass ihn der natürliche Frost schmackhafter macht, kann ihn pflücken und in die Gefriertruhe legen. (md)



„Gut schmeckt Grünkohl erst, wenn die Blätter Frost ausgesetzt waren“, erklärt Expertin Bianka Häußler.

Foto: Grubier/pixelio

Spitzenreiter bei Inhaltsstoffen

Serie über Wintergemüse: „Kohldampf“ auf Grünkohl · Bescheidener Kohl braucht Frost

Er ist bescheiden, verzeiht schlechte Standorte und braucht den Frost, um richtig gut zu schmecken: Der Grünkohl ist die winterhärteste Kohlart, und es lohnt sich ein Blick in die Tabelle der Nährstoffe.

Waldeck-Frankenberg. Im Wettbewerb mit anderen Gemüsesorten hat der Grünkohl häufig die Nase vorn. Kaum ein Gemüse enthält so hohe Gehalte an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Substanzen in ausgewogenen Zusammensetzung wie Grünkohl. Auch wenn einzelne Werte bei anderen Gemüsen höher sein mögen, so ist der Gesamtgehalt in Bezug auf alle Inhaltsstoffe bei Grünkohl doch unübertroffen.

Grünkohl enthält viel Eiweiß – nur Erbsen und Rosenkohl haben noch mehr. Auch mit Ballaststoffen ist der Blattkohl gesegnet sowie mit viel Kalium Calcium und Vitamin A. Was den Gehalt an Vitamin C betrifft, so rangiert er unter den besten, nur Gemüsepaprika und

Rosenkohl haben etwas mehr. Grünkohl sollte nicht zu Brei zercocht werden, dann verliert er einen Großteil seiner Vitamine. Besser ist es, ihn in Salzwasser zu blanchieren, gut auszudrücken und dann in Olivenöl zu schmoren.

Der Kohl ist widerstandsfähig und nimmt auch weniger gu-

te Standortbedingungen nicht übel – da ist er bescheidener in seinen Ansprüchen als die anderen Kohlsorten. Obwohl er aus dem östlichen Mittelmeerraum stammt, ist Grünkohl die winterhärteste Kohlart.

„Gut schmeckt Grünkohl erst, wenn die Blätter Frost ausgesetzt waren. Dann wandelt

sich ein Teil der Stärke in Zucker um“, erklärt Bianka Häußler. Sie ist Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin beim DHB-Netzwerk Haushalt in Korbach. Dafür allerdings müssen Grünkohlfans nicht kalte Nächte abwarten. „Dies kann man auch erreichen, wenn man ihn in die Tiefkühltruhe legt“, erklärt Bianka Häußler. Das sei bei neueren Sorten mit feineren Blättern allerdings nicht mehr nötig. „Sie haben generell einen höheren Zuckergehalt“, erklärt die Expertin.

Frischmarktware wird ab Oktober geerntet und ist bis März fast ausschließlich aus deutschem Anbau zu haben. So landet er bei vielen Deutschen auf der Speisekarte. „Grünkohl wird gern zu gepökeltem Fleisch gegessen“, weiß Bianka Häußler, „doch er ist auch ohne Fleisch ein Genuss.“ Sie empfiehlt den beliebten Kohl auch zu Getreidebratlingen. Und auch roh darf der Grünkohl verzehrt werden. „Wer es mag, kann ihn fein zerkleinert als etwas herben Salat essen“, empfiehlt Bianka Häußler, „dazu gehört ein würzig-kraftiges Dressing.“ Empfehlen kann sie auch den Grünkohl mit Graupen (siehe Rezept). (md/resa)

Grünkohl mit Graupen

Zutaten: 700 g frischer Grünkohl, Salz, 150 g Zwiebeln, 4 EL Rapsöl, 500 ml Rinderfond, 1 l Wasser, Schwarzer Pfeffer, 4 kleine Kochwürste, 300 g festkochende Kartoffeln, 150 g Graupen, Muskatnuss.

Den Grünkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In kochendem Wasser drei Minuten blanchieren, abgießen und erneut gut abtropfen lassen. Den Kohl grob schneiden. Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Den Grünkohl hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Fond und ein Liter Wasser zugießen, mild mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken. Die Kochwürste zugeben und eine Stunde mit nicht ganz aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze kochen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Graupen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln und Graupen nach 30 Minuten zu dem Grünkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat (am besten frisch gerieben) abschmecken. Für Vegetarier: Gemüsefond statt Rinderfond verwenden. Tofuwürste statt Kochwürste erst zum Schluss hinzufügen und in dem Eintopf kurz erwärmen.

GARTENTIPPS

