

Steckbrief: Grünkohl

Grünkohl (*Brassica oleracea* convar.) gehört zur Familie der Kreuzblütler.

Standort: sonnig bis halbschattig; mittelschwere bis schwere, kalkhaltige Böden

Anbau: Aussaat im Freiland oder Frühbeet ab Mai bis Juni, Setzen der Jungpflanzen 4-6 Wochen später im Abstand von 40 X 40 cm.

Mischkultur: Rote Bete, Spinat, Salat, Radicchio, Sellerie

Düngen: 5 Liter Kompost m²

Pflege: hacken, gießen, ein Vlies schützt vor Kahlfrösten

Ernte: Ende Oktober bis Februar; einzelne Blätter von unten nach oben pflücken

Pflanzenschutz: tiefes Pflanzen und ein feinmaschiges Schutznetz schützen vor Kohlschädlingen wie Kohlflye und Erdflöhe. Zur Vermeidung der Übertragung der Kohlhernie sollte **Gelbsenf** als Gründüngungspflanze nicht angewendet werden.

Verarbeiten: Stiele und grobe Mittelrippen entfernen, Blätter zerkleinern, in wenig Salzwasser garen; vor dem Einfrieren blanchieren

Inhaltsstoffe: viele Mineralstoffe (Kalium; Kalzium, Eisen, Phosphor), Vitamine B, C, E, K, Folsäure, Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Senföle, Carotinoide

Beliebte Sorten: Halbhoher Krauser, Lerchenzunge, Nero di Toscana (dunkle blaugrüne Blätter), Redbor (rotblättrig), Winterbor.

Wissenswertes: Dieses Gemüse gehört zu den ältesten Kulturpflanzen Europas. Bereits 400 Jahre n.Chr. unterschieden die alten Griechen das Kohlgewächs mit seinen krausen Blättern vom weit verbreiteten Wildkohl. In Deutschland wird der „Krause Kohl“ erstmals in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts erwähnt und wegen seiner heilsamen Wirkung gepriesen.

Braunkohl, Krauskohl, Federkohl, Winterkohl, Palme- die Bezeichnung für Grünkohl variiert von Region zu Region. Das jährliche Grünkohl-Essen hat in Norddeutschland Tradition.

Das Kohlgewächs wächst schnell. Es entwickelt im ersten Jahr eine dicht beblätterte Sprossachse, die je nach Sorte und Erntetermin eine Höhe von 20-100 cm erreicht. Die meisten Grünkohlarten haben hell- bis dunkelgrüne, mehr oder weniger stark gekräuselte Blätter. Zierformen des Grünkohls können auch mehrfarbig sein. Diese Varianten sollten allerdings nur verspeist werden, wenn man sie selbst vermehrt hat, da die angebotenen Pflanzen oft mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden.

Als Vorfrucht vom Kohl eignen sich Kulturen wie, Kartoffeln, Spinat, Kopfsalat, Erbsen, Puffbohnen, Frühmöhren.

Typisch für den Grünkohl ist sein hoher Wasserbedarf, bei Mangel vergilben die Blätter und das Wachstum steht still. Deckt man den Boden zwischen den Pflanzen mit Mulch ab (wie Grasschnitt, Beinwell, Brennessel), verzögert dies die Verdunstung und erspart den einen oder anderen Gießgang.

Frisches Grün bis ins Frühjahr

Im Volksmund heißt es, dass Grünkohl wie auch Rosenkohl erst richtig schmeckt, wenn er nach den ersten Frösten geerntet wird. **Richtig** ist, die ungeliebten Nacktschnecken meiden die Blattoberflächen der Pflanzen, und je länger die Temperaturen unter +7 Grad sind, desto mehr Zucker reichert sich in den Blättern an und desto aromatischer schmeckt der Kohl.

Grünkohl schmeckt am besten, wenn er frisch auf den Tisch kommt.

Und noch ein

Tipp für alle Genießer unter den Gartenfreunden; wenn man etwas Kümmel ins Kochwasser gibt, wird man von unangenehmen Blähungen verschont.