

GRÜNKOHL

Grünkohl ist ein Blattkohl, der an einem hochwüchsigen Stängel je nach Sorte mehr oder weniger stark gekrauste Blätter trägt. Lässt man sie über den Winter hinaus im Garten stehen, blühen sie im zweiten Jahr und bilden längliche Schoten mit schwarzen Samen. Das Kohlgemüse, auch Feder- oder Krauskohl genannt, ist eine der ältesten Kohlsorten. Die Kultur reicht in Europa bis zum Altertum zurück, bereits im Römischen Reich wurde der Palmkohl angebaut, eine Variante mit wenig gekräuselten Blättern, sie gilt als Urform des Grünkohls.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Grünkohl wächst wie alle Kohlarten am besten auf humus- und nährstoffreichen, kalkhaltigen Lehmböden in voller Sonne. Optimal ist ein pH-Wert zwischen 6 und 7,5. Aber auch auf ärmeren Sandböden bringt er noch gute Erträge, sofern diese regelmäßig mit Kompost angereichert werden. An die Temperaturen stellt er keine besonderen Ansprüche: Er ist bis minus 15 Grad Celsius frosthart und kann auch in kühlen Gebieten lange geerntet werden.

Nachbarn: Idealerweise pflanzt man den Grünkohl dort, wo im Vorjahr stickstofffixierende Pflanzen wie Erbsen oder Bohnen gestanden haben. Gute Beetnachbarn sind Radicchio, Rote Bete, Salat oder Sellerie. Es sollten unbedingt Kreuzblütler gemieden werden, da diese anfälliger für Krankheiten wie die Kohlhernie sind. Auch Erdbeeren oder Zwiebeln sind keine gute Gesellschaft für Grünkohl. Übrigens sollte der Grünkohl und andere Kohlgewächse frühestens wieder nach drei Jahren auf dem gleichen Beet angebaut werden.

Aussaat/Pflanzung: Die Jungpflanzenanzucht erfolgt am besten ab Mitte Mai in Anzuchtboxen im Freiland. Die Samen keimen bereits bei zwei Grad Celsius, die optimale Keimtemperatur liegt bei 20 Grad Celsius. Die jungen Pflanzen pikiert man im Keimblattstadium in kleine Töpfe und stellt sie vor dem Auspflanzen bei 12 bis 14 Grad Celsius kühl. Will man ab dem Spätherbst die Blätter der ausgewachsenen Pflanzen ernten, werden die pikierten Jungpflanzen sechs bis acht Wochen nach der Aussaat mit einem Abstand von 50 mal 50 Zentimeter ins Beet gepflanzt. Der späteste Pflanztermin ist Mitte Juli.

Pflege: Grünkohl hat wie alle Kohlarten einen hohen Wasserbedarf. Vor allem im Hoch- und Spätsommer, wenn sich der Blattschopf bildet, sollte er ausreichend bewässert werden. Außerdem benötigt Grünkohl einen gut belüfteten Boden, der regelmäßig gelockert und idealerweise gemulcht werden sollte, zum Beispiel mit Rasenschnitt. Nach dem Anwachsen der Setzlinge fördert ein Anhäufeln der Pflanzen das Wurzelwachstum. Während der Hauptwachstumszeit sollte Grünkohl mit Luzernepellets oder anderen organischen Düngemittel versorgt werden. Zusätzlich kann man dem Gießwasser alle zwei Wochen etwas Brennnesseljauche hinzufügen.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Nach den ersten stärkeren Frösten kann Grünkohl geerntet werden. Die Haupterntezeit ist von November bis Januar.

Vorgehen: Mit einem Messer oder einer Schere werden die besonders aromatischen und zarten Blätter aus der Mitte des Strunks und an der Triebspitze abgeschnitten. Das ältere Laub am unteren Teil des Stängels ist ein wenig zäh und muss länger gegart werden.

Lagerung: Eingeschlagen in einem feuchten Tuch hält sich der Grünkohl im Gemüsefach des Kühlschranks circa fünf bis sechs Tage. Um ihn länger haltbar zu machen, kann er angedünstet und eingefroren werden.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Grünkohl schmeckt würzig-süßlich. Traditionell wird er mit Muskatnuss und Piment gewürzt, wer es aber mal etwas exotischer mag, probiert mal Chili, Koriander, Sojasoße und Knoblauch zum Würzen. Eins ist sicher: Den so oft nachgesagten faden Geschmack hat der Grünkohl dann bestimmt nicht mehr und vielleicht entdeckt ihr so ja euer neues Lieblingsgemüse. Frischer Grünkohl enthält fast alle Vitamine aus der B-Gruppe sowie Vitamin A und E. Der Kohl punktet weiter mit einer hohen Menge an Vitamin C: Auf 100 Gramm Grünkohl kommen mindestens 100 mg Vitamin C – das entspricht der empfohlenen Tagesdosis für einen Erwachsenen. Zugleich handelt es sich bei Vitamin C und Vitamin E um wertvolle Antioxidantien, die unser Immunsystem vor freien Radikalen schützen. Ein weiterer Vorteil von Grünkohl: Er ist reich an Ballaststoffen. Diese bringen nicht nur die Verdauung in Schwung und tragen zu einer gesunden Darmflora bei, sondern machen auch lange satt. Dabei lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.