

Grünkohl ist eine alte Pflanze, zählt zu den Blattkohllarten und ist sehr winterhart. Früher gab es eine große Auswahl an verschiedenen Blattkohllarten, die im Spätherbst oder auch im frühesten Frühjahr (Bremer Scheerkohl) den Speiseplan bereicherten. Es gibt mehrere Sorten Grünkohl im Anbau, welche sich aber nur in der Feinheit des Blattes, weniger aber im Geschmack unterscheiden.

Historie: Grünkohl ist ein weltweit verbreitetes Gemüse. Als einer der ersten Kohlsorten war er bereits sehr früh auf dem eurasischen Kontinent verbreitet und wurde von dort aus auf den amerikanischen Kontinent gebracht.

Geschmack: Sein fein-würziger Geschmack macht ihn zu einem Muss für jeden Kohl Liebhaber.

Anbau: Die Bodenansprüche von Grünkohl sind gering. Die Düngung mit reifem Kompost genügt. Die Vorkultur beginnt von Mai bis Juni. Die Pflanzzeit ist Juni bis Ende Juli.. Die durchschnittliche Kulturdauer beträgt 15 Wochen und mehr. Reihenabstand 60 cm. Pflanzenabstand 50 cm. Pro Quadratmeter benötigt man ca. 5 Pflanzen. Pro Quadratmeter können etwa 2-3 kg Grünkohl geerntet werden. Grünkohl verträgt Frost bis minus 10°. Neben den grünen Grünkohlsorten gibt es auch rötliche Sorten wie die Bremer Lila Palme. Auf dem Balkon kann man den Grünkohl im Eimern (mindestens 10 l pro Pflanze) oder in Kübeln anbauen Die Lila Palme sieht im Topf sehr dekorativ aus und kann auch im Winter als Zierpflanze dienen.

Ernte: Er sollte nach dem ersten Frost, in Bremen traditionell an Buß- und Bettag, geerntet werden. Die Ernte erfolgt erst nach dem ersten Frost, da die Bitterstoffe dann verzuckern und er besser schmeckt. Er wird fortlaufend frisch bis etwa Mitte März geerntet.

Einkaufen & Aufbewahren: Der Grünkohl kommt immer aus der Region. Frischer Grünkohl lässt sich maximal eine Woche an einem kühlen bis frostigen Ort aufbewahren und lässt sich gut küchenfertig einfrieren oder einkochen.

Zubereiten: Grünkohl wird meist gekocht oder blanchiert zubereitet und mit Salz, Pfeffer, Piment, Ingwer und Curry gewürzt.

Rezepte

Vegetarischer Grünkohl

Zutaten: 1500 g Grünkohl, 400 g Kartoffeln, 200 g Wurzeln, 100 g Butter, 100 g Zwiebeln, 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, 50 g Käse, 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Leinsamen, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Braunkohl entrippen, waschen, grob schneiden, in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, abgießen. Kartoffeln und Wurzeln schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, in zerlassener Butter an-dünsten, Kartoffeln, Wurzeln und Braunkohl dazu geben, mit Gemüse-brühe 45 Minuten köcheln. Sahne zugeben und weitere 15 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Braunkohl in eine feuerfeste Form geben, Käse, Sonnenblumenkerne und Leinsamen mischen und über den Kohl geben. Das ganze bei 200° überbacken.

Grünkohl Suppe

Zutaten: 250 g Grünkohl, 250 g Kohlrabi, 30 g Butter, 2-3 EL Weizenvollkornmehl, 750 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Anis, Kerbel, Salz.

Zubereitung: Grünkohl waschen, fein hacken, Kohlrabi schälen, grob reiben. Butter zerlassen und darin das Gemüse andünsten. Mit Mehl bestäuben und langsam die Gemüsebrühe unterrühren. Zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und mit Salz, Anis und Kerbel nach Geschmack würzen. Kurz aufkochen und servieren.

Grünkohl Aufstrich

Zutaten: 250 g Grünkohl ohne Rispen, 250 g Tofu oder Hüttenkäse, 200 g Gerstenflocken, 2EL Tahin, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz, Edelsüßpaprika.

Zubereitung: Grünkohl fein hacken, im Wasser gar kochen und abtropfen lassen. Den Grünkohl, Öl, Tahin und Gerstenflocken zu einer geschmeidigen Paste rühren. Mit Kräutersalz und Edelsüßpaprika kräftig abschmecken.

Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:

www.NABU-Bremen.de und www.slowfood.de

In Kooperation mit:

Slow Food®  Bremen

Gefördert von:

Gefördert durch:

 Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

