



Grünkohl - Norddeutscher Kult

Herkunft des Grünkohls

Grünkohl gehört zu den Kreuzblütengewächsen, ist ein typisches Wintergemüse und galt im Mittelalter als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Regional wird Grünkohl auch Braunkohl, Hochkohl, Winterkohl oder Krauskohl genannt. Typische Anbauggebiete sind Mittel- und Westeuropa, Nordamerika sowie Ost- und Westafrika. Traditionell gibt es eine **norddeutsche** Rivalität zwischen Bremen und Oldenburg, wer den besseren Grünkohl hat. Geerntet wird der Kohl nach den ersten Frösten, so soll der Kohl leichter verdaulich sein und hat einen höheren Zuckergehalt, was den Geschmack verstärkt.

Was steckt im Grünkohl?

Grünkohl enthält pro 100g 120mg Vitamin C, in den Blättern stecken Ballaststoffen und Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).

Wonach schmeckt Grünkohl?

Der typische Geschmack des Grünkohls ist die Gegensätzlichkeit von würzig-herbem und mild-süßlichem Aroma, die in Kombination mit Käsesorten wie z.B. Gorgonzola noch intensiver wird. Als Kontrast zu diesem herben Geschmack eignen sich Birnen oder Preiselbeeren.

Grünkohl in der Küche

Grünkohl kann sowohl lang als auch kurz gekocht werden. Blanchiert eignet er sich hervorragend im Salat mit kräftigem Speck oder Schinken und Zwiebeln. In den USA und mittlerweile auch hier wird der Kohl roh in Smoothies verarbeitet und getrunken. Grünkohl kann gekocht, gedünstet oder geschmort werden und wird hierzulande traditionell mit Kartoffeln und Fleisch, meist Kassler, Schweinebauch oder Wurst (Pinkel oder Bregentwürste) serviert. Er passt aber auch gut zu Knödeln und in Eintöpfe. Sein volles Aroma entfaltet er, wenn es richtig kalt wird. Grünkohl gibt es frisch, tiefgekühlt oder im Glas zu kaufen. Frischen Grünkohl sollte man vor dem Kochen gründlich waschen, putzen, klein schneiden und je nach Rezept **blanchieren** und in **Brühe** aufkochen lassen.

Grünkohl-Tipp:

Aufgrund verschiedener Nährstoffansprüche von Pflanzen ergeben sich in einer optimalen Mischkultur gute und schlechte Beetnachbarn. Für den eigenen Anbau von Grünkohl sollte man deswegen auf folgende direkte „Beetnachbarn“ besser verzichten: Knoblauch, Kartoffeln, Zwiebeln und andere Kohlsorten.

Grünkohl ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: