

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Grünkohl



Grundnahrungsmittel des Mittelalters und ein echter Energielieferant. Er enthält viele Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und einen hohen Anteil an Folsäure.

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 hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, die Blätter sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen), Vitaminen (A, C, E, K, B2). Außerdem ist der Grünkohl in Form von Eiweiß und Kohlehydraten ein echter Energielieferant und weist einen hohen Anteil an Folsäure auf.

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.

Wirkung von Grünkohl

Obwohl der Grünkohl schon seit vielen hundert Jahren in der Küche verwendet wird, hat er in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen und wird heutzutage als sogenanntes „**Superfood**“ bezeichnet. Das liegt vor allem an seinem hohen Nährstoffanteil. Die enthaltenen Ballaststoffe bringen nicht nur die Verdauung in Schwung, sondern regulieren gleichzeitig den Cholesterinspiegel und sind förderlich für das Sättigungsgefühl und der Hemmung von Heißhunger-Attacken. Vitamine wie A, K und C unterstützen den menschlichen Körper bei unterschiedlichen Stoffwechselprozessen.

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: **GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«**