

Grünkohl - oder was?

- Was haben diese Grünkohl-Arten gemeinsam,
- was unterscheidet sie voneinander?

Vorab bemerkt, ist Grünkohl nicht gleich Grünkohl. Der ursprünglichste dieser Art ist der **Schwarzkohl**. Dieser Kohl wird heutzutage besonders in Italien und dort bevorzugt in der Toskana, geschätzt. Viele Felder sind dort mit diesem Kohl zu sehen. Aufgrund des Klimawandels wird er aber auch hierzulande wieder häufiger angebaut und erfreut sich dabei stetig wachsender Beliebtheit. Auch in Biomärkten sind die Blätter zu bekommen. Viele kennen diesen Grünkohl auch unter den Bezeichnungen **Palmkohl**, italienischer Kohl oder auch **Cavolo Nero**.

Grünkohl, so wie wir ihn kennen unterscheiden sich in Herbstkohl und Winterkohl. Der Herbstkohl wird im Mai ausgesät und kann ab September bis zum knackigen Frost den ganzen Winter geerntet werden. Dieser Grünkohl hat nur einen geringen Frostwiderstand. Der Wintergrünkohl ist in seinem Anbau etwas für Könner und Experten. Die besonders frostharten Sorten werden erst im Juni ausgesät. Diese werden nach den ersten knackigen kalten Frostnächten ab ca. Dezember bis weit in den März hinein geerntet. Diesen Kohl nennen manche auch **Federkraut**, oder auch **Krautkohl**.

Was unterscheidet sie voneinander?

Schwarzkohl oder Palmkohl,

- vertragen möglichst keinen Frost
- können schon ca. 3 Monate nach der Aussaat geerntet werden.
- Das Blattwerk ist weniger kraus als üblicher Grünkohl und bläulicher - deshalb dunkler.
- Ist wesentlich milder im Geschmack als Federkraut/Krautkohl bzw. Grünkohl.

Grünkohl = Herbstgrünkohl und Wintergrünkohl

- Wintergrünkohl verträgt – anders als der Herbstgrünkohl – richtig kalte Frostgrade
- Bei diesen kalten Temperaturen entwickelt er erst seinen richtigen Geschmack
- Liebhaber des Grünkohls bevorzugen die besonders aromatischen und zarten Blätter aus der Mitte des Strunks, während beim Schwarzkohl die zarten Blätter von unten jeweils etagenweise herausgebrochen werden.
- Grünkohl lässt sich sehr gut zur Haltbarmachung einfrieren.
- Je mehr Kälte der Winterkohl abbekommen hat, um so milder und süßer wird dieser im Geschmack
- Grünkohl bildet gerne gelbe und braune Blätter, die nicht gegessen werden sollten.
- Der winterliche Grünkohl wird besonders gerne von wilden Tauben angefliegen. Diese picken das Herz des Kohls heraus und koten darauf.

Grünkohl, der Frost gehabt hat, lässt den Zuckergehalt in der Pflanze ansteigen und nimmt ihn dabei die Herbheit. Der Gesamtzuckergehalt bei Kohl unter Frosteinwirkung verdoppelt sich sogar auf 3,6 % Normaler Grünkohl hat nur 1,8 %.

Gemeinsamkeiten:

Der Anbau und die Standortbedingungen sind gleich. Dies bedeutet gut vorbereiteter, nährstoffreicher, kalkhaltiger und durchlässiger Boden, hoher Wasser- und Nährstoffbedarf, Starkzehrer, sonniger, möglichst windgeschützter Standort, Humusgaben und eine gute Vorbereitung des Beetes. Um Kohlhernie =Knollenverformung vorzubeugen sollte Kohl grundsätzlich jährlich einen anderen Standort bekommen und nach z.B. Erbsen oder Bohnen

als deren Nachfolger gesät oder gepflanzt werden. In der Küche können diese vielseitig vor allen Dingen zu Fleisch und deftigen Gerichten verwendet werden.

Grünkohl und Schwarzkohl sind beide sehr gesund und nährstoffreich

100 g frischer Grünkohl enthält: ca. 40 kcal

Weiterhin sind darin enthalten Kohlenhydrate 4 g, Eiweiß 4 g, Fett 0,9 g,

Mineralstoffe sind: Kalzium 200 mg, **Eisen 1 mg**, (< das ist sehr viel)

Vitamine B1 und B2 0,02mg und **Vitamin C 100 g und das zellschützende Vitamin E**

Sowie reichlich Karotin.

Mit freundlicher Empfehlung

**von Hans-Jürgen Husmann
und Maria Althaus.**