



Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

Januar 2021

Aus Braunkohl wurde Grünkohl.

Früher galt: Im Januar herrscht Frost und Ruhe im Garten. Milde Winter ermöglichen schon in diesem Monat ersten Aussaaten und damit bereits im Frühjahr frisches Grün. Mutige Gärtner säen Feldsalat, Spinat und Mangold, wenn es das Wetter zulässt.

Jetzt ist Grünkohl-Zeit. Der Tipp vom Kiekeberg-Museumsgärtner: Diese Nutzpflanze muss nicht in der kalten Jahreszeit vollständig abgeerntet werden. Bei alten Sorten, die aufgrund der Blattfarbe Braunkohl hießen, war das anders. Heutige Züchtungen sind kräftig grün. Sie haben einen höheren Zuckergehalt und schmecken deswegen auch ohne Frost nicht mehr bitter. Möglich ist, einzelne Krausblätter abzuschneiden und daraus ganzjährig Gerichte zu zaubern. In den Blattachsen bilden sich neue Triebe. Diese kleinen Röschen sind eine Delikatesse, die sogar in Feinschmecker-Restaurants angeboten wird.

Der Gesundheitswert dieses edlen Gemüses ist durch die Nährstoffvielfalt unbestritten. Eine Portion enthält etwa viermal so viel Vitamin C wie eine Orange, dazu reichlich Ballast- und Mineralstoffe sowie wertvolles Eiweiß. Den Kaloriengehalt bestimmen wir durch die Zutaten bei der Zubereitung. Typisch norddeutsch wird mit deftigem Fleisch und gebratenen Kartoffeln serviert.

Probieren Sie doch mal die mediterrane Zubereitung: Einige geputzte Grünkohlblätter klein schneiden, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in Öl braten, in Tomatenwürfeln (Dose) kurz dünsten, kräftig abschmecken und mit gegarten Gnocchi und Pinienkernen mischen. Guten Appetit!