

Warenkunde – Der Grünkohl

Grünkohl: das Powergemüse des Winters

Klassisch norddeutsch als Grünkohl mit Pinkel, Grünkohl vegetarisch als Chips zubereitet oder Grünkohl im Smoothie: Grünkohl ist kalorienarm und steckt voller Vitamine.

Manche kennen Grünkohl auch unter dem Namen Braunkohl oder Krauskohl, andere bezeichnen den Grünkohl als Friesische Palme. Das Gemüse kann klassisch norddeutsch als Grünkohl mit Pinkel oder raffiniert als Gemüsebeilage oder Chips gegessen werden.

Grünkohl: Das steckt drin

Hinter Grünkohl verbirgt sich ein kleines Kraftpaket, das randvoll gefüllt ist mit Kalzium, Kalium, Magnesium, Ballaststoffen sowie Vitamin A und C. Darüber hinaus ist Grünkohl ein sehr guter Proteinlieferant und eine gute Quelle von Phytochemikalien, wie beispielsweise Antioxidantien. Daher ist Grünkohl ein ideales Gemüse zur Stärkung des Immunsystems während der kalten Tage.

Grünkohl: Kauf und Lagerung

Offiziell Saison hat Grünkohl von November bis März, da der Grünkohl erst durch das natürliche „Schockfrost“ auf dem Feld seinen Zuckergehalt steigert und so seinen charakteristischen herb-süßen Geschmack entfaltet. Neue Züchtungen sorgen jedoch dafür, dass der Grünkohl auch ohne den Frost weniger bitter schmeckt und bereits ab September geerntet werden kann. Wer auf den Grünkohl auch in wärmeren Monaten nicht verzichten will, kann auf Grünkohl im Glas oder aus dem Tiefkühlfach zurückgreifen.

Grünkohl: die Zubereitung

Schneiden Sie mit einem scharfen Messer die einzelnen Blätter vom Strunk herunter. Sind die Mittelrippen der einzelnen Blätter dicker als ein Bleistift, schmecken diese meist holzig. Entfernen Sie diese daher. Waschen Sie die Blätter vom Grünkohl anschließend gründlich unter fließendem Wasser und schneiden Sie den Grünkohl in die gewünschte Größe.

Grünkohl kann unbedenklich auch roh als Salat verzehrt werden, jedoch wird er durch kurzes Blanchieren (gute 5 Minuten) in reichlich Salzwasser deutlich bekömmlicher.