

Steckbrief Grünkohl



Saison

- **Vom ersten Frost bis** etwa Anfang **März**
- Eine alte Faustregel besagt, dass Grünkohl erst nach dem ersten Frost geerntet werden sollte. Erst dann wandelt sich nämlich die Stärke in Zucker und der Grünkohl bekommt seinen typisch süßlich-herben Geschmack

Inhaltsstoffe

- Von allen Wintergemüsen hat der Grünkohl den höchsten **Vitamin C-, Folsäure- und Betakarotin-**Gehalt
- Er liefert zudem viel **Calcium, Eisen, Vitamin K** und eine Menge **antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe**

Empfehlung

Der Grünkohl enthält hochwertige Proteine, weshalb er immer wieder als Alternative zu tierischem Eiweiss empfohlen wird.

Schon gewusst?

Je später der Grünkohl geerntet wird, desto weniger Bitterstoffe enthält er. Falls du doch mal einen sehr bitteren erwischst hast, kannst du gegensteuern, indem du den Grünkohl vor der Zubereitung kurz blanchierst.



In der Küche: Grünkohl



Lagerung

- Frisch geernteter Grünkohl hat knackige dunkelgrüne krause Blätter, die quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Gelbliche, labberige Blätter deuten darauf hin, dass der Kohl nicht mehr frisch ist
- Im **Kühlschrank** ist der Grünkohl etwa **eine Woche** haltbar

Vorschläge zur Verwertung

- Grünkohl kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden
- Der Grünkohl ist vielseitig einsetzbar: Zum Beispiel in Smoothies, in Nudelgerichten, in Salaten, Omelettes oder ganz traditionell mit Wurst und Kartoffeln

Empfehlung

Besonders frisch bleibt der Grünkohl im Kühlschrank, wenn man ihn als ganzen Strunk erhält.

Er sollte vor der Kühlung auch nicht gewaschen werden.

Zur Konservierung eignet sich zum Beispiel entweder das Tiefkühlen oder Einkochen des Kohls.

Man kann Grünkohlblätter im Ofen auch zu Chips verarbeiten. Zum Beispiel in einem Einmachglas verpackt bleiben die Chips bis zu vier Wochen knusprig.

Schon gewusst?

Wenn du die kompletten Vitamine und Mineralstoffe des Grünkohls behalten möchtest, isst du ihn am besten roh, zum Beispiel als Smoothie. Da der Grünkohl sehr starke Fasern hat, solltest du vielleicht mit ein paar Blättern vorher testen, ob dein Mixer stark genug ist.

