# Grünkohl aus dem eigenen Garten

**RATGEBER** Tipps zu Standort, Anbau und Pflege für eine reiche Ernte

VON JANINE SCHULZE



Grünkohl im eigenen Garten anbauen ist einfach, da der Starkzehrer kaum Ansprüche stellt. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY



Für viele nichts Neues: Grünkohl schmeckt besonders gut, wenn er nach dem ersten Frost geerntet wird. BILD: REGINAL/PIXABAY

**IM NORDWESTEN** – Grünkohl zählt nicht nur zu den traditionell beliebtesten Wintergemüsen in Norddeutschland – das robuste Blattgemüse findet inzwischen auch in anderen Regionen immer mehr Freunde. Wer Grünkohl im heimischen Garten anbauen und ernten möchte, profitiert nicht nur von frischem Geschmack, sondern auch von einer bemerkenswerten Nährstofffülle. Sein hoher Proteingehalt, die Vielseitigkeit bei der Zubereitung und die Frosthärte machen den Grünkohl zum idealen Begleiter für den winterlichen Nutzgarten.

Die Vielfalt der Grünkohlsorten ist groß und reicht von stattlichen Typen wie der 'Ostfriesischen Palme', die bis zu 1,80 Meter hoch werden kann, bis zu frostharten niedrigeren Sorten wie 'Westländer Winter' oder 'Vates Blue Curle'. Die Blätter sind je nach Auslese stark gekräuselt, fast glatt, und variieren farblich von grün bis violett. Alte norddeutsche Sorten haben meist einen herben, kräftigen Geschmack, während moderne Züchtungen wie 'Winnetou' milder sind. Beim Anbau empfiehlt es sich, zwei bis vier Pflanzen pro Person zu kalkulieren, um den Bedarf zu decken.

## Standortwahl und Bodenbedingungen

Grünkohl stellt keine außergewöhnlichen Ansprüche an das Klima, gedeiht aber am besten auf humus- und nährstoffreichen, kalkhaltigen Lehmböden in sonniger Lage. Der Boden sollte regelmäßig mit Kompost oder organischem Dünger ausgestattet werden, besonders auf sandigen Böden. Staunässe gilt es zu vermeiden, ebenso sollten Kreuzblütler zuvor möglichst nicht angebaut worden sein, um Krankheiten wie Kohlhernie vorzubeugen. Optimal ist ein pH-Wert zwischen 6 und 7,5.

Im Beet harmoniert Grünkohl mit Tomaten, Erbsen, Bohnen, Sellerie oder Salat und profitiert von stickstoffsammelnden Vorkulturen. Erdbeeren, Zwiebeln und andere Kreuzblütler sind keine guten Nachbarn. Damit der Anbau gelingt und keine Krankheiten übertragen werden, sollte Grünkohl nach Fruchtfolge-Regeln frühestens nach drei bis sechs Jahren wieder auf demselben Beet stehen.

## Aussaat, Pflanzung und Pflege

Ab Mitte Mai kann Grünkohl direkt ins Freiland gesät werden, sobald die letzten Nachtfröste vorbei sind. Wer Grünkohl vorziehen möchte, beginnt im Haus zwischen Ende April und Anfang Juli – Jungpflanzen mit fünf bis zehn Zentimetern Größe kommen spätestens Mitte August ins Beet. Der Pflanzabstand zur nächsten Pflanze beträgt mindestens 50 x 50 oder 50 x 70 Zentimeter. Eine Lockerung des Bodens mit einer Grabegabel und Langzeitdünger wie Hornspäne verbessern das Anwachsen.

Als Starkzehrer verlangt Grünkohl nach regelmäßiger Bewässerung und einer guten Nährstoffversorgung, etwa mit Brennnesseljauche. Ein gut belüfteter Boden, dickes Mulchen und gelegentliches Anhäufeln fördern die Wurzelbildung und das Pflanzenwachstum. Kulturschutznetze schützen die jungen Pflanzen vor Schädlingen wie Kohlweißling, Erdflöhe oder der Weißen Fliege.

## Ernte

Am aromatischsten schmeckt Grünkohl nach einigen kühlen Nächten, denn Kälte wandelt Stärke in Zucker um. Erntebeginn ist je nach Sorte im Oktober. Die Blätter werden portionsweise geerntet, was das Wachstum anregt und den Ertrag steigert. Minusgrade sind zwar nicht zwingend nötig, aber die Grünkohlblätter werden dadurch milder und süßer. Wer einzelne Blätter abpflückt und den Strunk stehen lässt, kann bis in den Februar hinein frisches Gemüse genießen.


### Dienstleistungen

**Achtung!**
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
**Tel. 0162/3913809**

**Fugensanierung & Silikonfugen** aller Art / Mobil 0177/3693029

**Garten Neuanlage** Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

**Hecken- und Strauchschnitt** Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

**Kostenlos nicht, aber** preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

**Maler Termine frei** 04486/5029711

**Pflaster- und Baggerarbeiten,** Zaunbau. ☎ 0441/9210620

**Tischlerei Holzhandwerk Arendt** rep./fertigt, Möbel ☎OL 5099113

### Handwerkliche Arbeiten

**1a Alles für's Dach -** Meisterbetrieb Zimmerei, Innenausbau, Dachfenster, Jens Bruns, Sandkrug. ☎ 0170/7334545

*********** Gut & günstig *********** Maler u. Bodenverleger. Noch freie Termine. ☎ 0174/6986189

**Dachdecker** aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, Neukundenrabatt "Herbstaktion" ☎ 01521/6196439

### Kaufgesuche

**Kaufe Autos** ☎ 0160/5504628



**Suche alten VESPA-Roller,** Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Honda Monkey, Dax u. Helix ☎ 0151 / 19700070. Mail: herbst-u2@web.de

### Wohnmobile und -wagen

**Camper sucht Wohnmobil** oder Wohnwagen 0175/3706428

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!**
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

**Wir kaufen Wohnmobile** + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

### Gesundheit, Wellness und Esoterik

**Anonyme Alkoholiker** in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/ 19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de

**DachsanierungsTeam**
**Dachdecker hat Termine frei!**
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
**Erreichbar unter ☎ 0152-04171936**
**info@dachsanierungsteam.de**
**www.dachsanierungsteam.de**

### Kamine und Öfen

**Kaminholz Buche, Eiche,** Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/ 1902005

**Kaminholz ofenfertig 28** cm Buche, Esche, Eiche trocken oder frisch 0170-9717819

### Alles für den Garten

**Ab sofort Baum-,** Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

**Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern!** Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

**Bäume fällen, schreddern, fräsen, roden mit Abfuhr. OL/664505**

**Gartendauerpflege, Neuanlage,** vertikutieren. ☎ OL/664505

**Garten-Neuanlage,** Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

**Baum-, Strauch-,** Hecken- u. Buschschnitt m. Abfuhr ☎ OL 664505

**Pflasterarb., Zaunbau OL 664505**

**Pflasterarbeiten,** ☎ 04403/ 9100080.

### Dies und Das

**Hausflohmarkt - Haushaltsauflösung**
im Bad Zwischenahn,
Auf der Wurth 19A,
am 1. November von 11 - 16 Uhr
Eine komplette Wohnungseinrichtung inklusive Küche und Treppenlift, Damenkleidung sowie Pelze, Elektronik, Porzelan und vieles mehr stehen zum Verkauf.

**Kaufe Rares für Bares:** Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

**KAUFE: Trödel, Möbel,** Porzellan Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

### Veranstaltungen und Tickets

**Café Landleben Linswege** Ab sofort bieten wir Ihnen Schinkenbrot-Essen in gemütlicher Atmosphäre an. Termine in diesem Jahr : 12.11., 26.11. , 9.12. und 17.12! Bitte um Anmeldung unter ☎ 01715715744

### Suche Immobilien zum Kauf

**Suche Haus /** Wohnung zum Kauf 04471 9262020

### Stellenmarkt

**Friseur*in auch Meister*in**
**für Salon TOP HAIR in Oldenburg und Umgebung gesucht.**
**Bewerbung unter**
**Tel.: 01 72 4 54 96 96 (Herr Harich)**

### Stellengesuche

**Pflegekraft sucht 24** Stundenstelle ☎ 04471/882636

### Bekanntschaften und Kontakte

Hallo, ich bin die **Cornelia, 74 Jahre** jung, beruflich habe ich lange Zeit als Seniorenbetreuerin gearbeitet, ich bin noch sehr fit u. aktiv, eine gute Köchin, mag auch Gartenarbeit. Ich wünsche mir wieder pv einen aufrichtigen Mann an meiner Seite. Ich fühle mich sehr einsam, würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles in Ruhe besprechen können. **Tel. 0151 – 62913877**

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service.
Ihr Gewinn.

**Alle reden nur vom Klimawandel. Genau das ist das Problem.**

Wir müssen handeln, damit die Folgen für die Ärmsten der Armen nicht noch verheerender werden. **brot-fuer-die-welt.de/themen/klimawandel**

Mitglied der actalliance

**Brot für die Welt**
Würde für den Menschen.