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.

