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.

Stellenmarkt

Gemeinde Friedeburg
Friedeburger Hauptstraße 96, 26446 Friedeburg

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- **Mitarbeiter/-in (m/w/d)** – für den Bauhof
  unbefristete Vollzeitstelle, 39 Std./Woche, EG 4 TVöD
- **Heilpädagogische Fachkraft (m/w/d)**
  für die Kindertagesstätte „Mein Kindergarten Etzel"
  befristete Teilzeitstelle, 35 Std./Woche, S 8b TVöD - SuE
- **Mensakraft (m/w/d)**
  für die Grundschule Friedeburg – Standort Marx
  unbefristete Teilzeitstelle, ca. 12,5 Std./Woche, EG 1 TVöD

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
friedeburg.de → Rathaus → Stellenangebote

Feiner Genuss direkt vom Land
Ihre Familie Voß

Wir sind ein landwirtschaftlicher Betrieb mit dem Schwerpunkt Eier-Produktion und Vermarktung.

Für unsere Freiland-Hühner in 26446 Friedeburg suchen wir auf Minijob Basis für Stallbetreuung und Eierabpackung

einen flexiblen Mitarbeiter (m/w/d)

in Ergänzung zum Team (Wochenende, Urlaubsvertretung u.a.) Gerne Quereinsteiger. Ausführliche Einarbeitung; eigenverantwortliches Arbeiten erwünscht.

Wir freuen uns, wenn Sie Teil unseres Teams werden möchten. Rufen Sie uns einfach an.

Cassenshof • Inzmühlen • Tel. 0160 - 93 23 80 80 • www.cassenshof.de

Dienstleistungen

A&H Dienstleistung: Wir bieten Entkernung, Abbrüche, Entrümpelung, Asbestsanierung u.v.m. ☎ 0173/9025808

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

Biete Umzüge, Küchen- und Möbelmontage, Entrümpelung
Handwerkl. Arbeiten ... alles aus einer Hand!
+++ Jetzt Einlagerung möglich +++
☎ 0 44 54 - 9 79 78 38 oder 01 71 - 9 57 16 46
*** zuverlässig und preiswert +++

Biete Umzüge, Küchen- und Möbelmontage, Entrümpelung
Handwerkl. Arbeiten ... alles aus einer Hand!
+++ Jetzt Einlagerung möglich +++
☎ 0 44 54 - 9 79 78 38 oder 01 71 - 9 57 16 46
*** zuverlässig und preiswert +++

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Gartenarbeiten inkl. Entsorgung, Hecken-Sträucher Schnitt, Vertikutierarbeiten, Rollrasen, Zaunbau, Pflasterarbeiten und vieles mehr. Maatz ☎ 0176/74949050

Maler frei. ☎ 0151/45171717

Nissan

Notverkauf wg. Todesfall: Nissan Morano, Bj.06, 233tkm, Benziner, Autom.; VW Multivan, Oldtimer, Bj.97, 429tkm, Diesel, Autom., je 3400 € VHB. ☎ 0152-53497816.

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

Stellenmarkt

Fahrer/Ersatzfahrer
(FS Kl. B, m/w/d)
für Behindertenfahrdienst / Schülerbeförderung aus Wilhelmshaven / Varel / Schortens u. Umgebung gesucht, gerne auch aus der Generation 60+.
Tel.: 0175-3437423.
Engler Transfer GmbH

Handwerkliche Arbeiten

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

Freizeit und Hobby

Rund-Alu-Reste, Durchm. 10-65 mm L. 6-50 cm, f. Drehen u. Fräsen. gute Qualität. 04451-4136.

Flohmärkte

Trockener Lagerraum für Flohmarktartikel (in Kartons) in Varel und Umgebung gesucht, bitte alles anbieten. ☎ 04451-9189330 (AB) gerne abends.

Flohmarkt mit vielen versch. Sachen. Am 24.+25.10. v. 10-17 Uhr, Siedlungsweg 36,Varel Lgd

Handwerkliche Arbeiten

Gelernter Maler bietet seine Dienste: Streichen, Tapezieren, Lackieren, uvm. Rufen Sie mich an: ☎ 01575-3698571

Dies und Das

Alte militärische Stücke (Abzeichen usw.) von Heimatsammler gesucht. ☎ 04453/ 9331146

Kaufe Bekleidung von Kopf bis Fuß! Auch ganze Nachlässe/ Auflösungen. ☎ 0152/51051912

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

Fahrräder und Zubehör

E-Bike Riese & Müller Nevo GT Vario, Bosch Akku 625 Wh, Enviolo 380, stufenlose Nabenschalt., Riemenantr., Rh 43 cm, 26", neuw., VB 2800€. ☎ 04451-9184216.

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



Mit Gewalt oder mit Menschen?
Schutz und Perspektiven für Geflüchtete im Nahen Osten. misereor.de/mitmenschen
MIT MENSCHEN. MISEREOR IHR HILFSWERK

Friesländer Bote
Partner vom Nordwest SONNTAGSBLATT



Reformationstag
Wir sind für Ihre Anzeigenaufgabe an veränderten Terminen erreichbar!
Samstag, 31. Oktober
Anzeigenschluss: Montag, 26. Oktober 2026, 17 Uhr
Anzeigen ganz einfach online aufgeben unter:
www.nordwest-kleinanzeigen.de/
Ihr Friesländer Bote wünscht Ihnen einen schönen Feiertag!