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.

Gesundheit ANZEIGE

Wenn **Krämpfe** den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.[1] Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.



Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[2,3] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[4]

Von der Expertenmarke Baldriparan

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen. Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[5]**

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)



www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [3]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [4]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [5]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • AI Bild KI-generiert

Schluss mit Blähbauch!

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.