



## 3 Grünkohl

In Ostfriesland wurden traditionell Grünkohl und Blaukohl angebaut. Der Grünkohl, auch als sabellienischer Kohl bezeichnet, wurde vorrangig für die Küche angebaut und ergänzend als Tierfutter genutzt, während der Blaukohl vor allem als Futterkohl kultiviert wurde.



## Geschichte und Nutzung

Grünkohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) stammt aus dem Mittelmeerraum, vermutlich aus Griechenland. Schon bei den Römern war er als Delikatesse bekannt. So sprach Cato 235 v. Chr. vom Kohl als dem „allerbesten Gemüse“. Heute wird Grünkohl vor allem in Mittel- und Westeuropa, Nordamerika sowie Ost- und Westafrika angebaut.

Norddeutschland ist für seine Grünkohltradition bekannt. Alljährlich nutzen viele Vereine die Wintersaison für Grünkohlfahrten oder schließen ihre BoBeltsouren mit einem Grünkohllessen ab. Die Wahl des Grünkohlkönigs bzw. der Grünkohlkönigin gehört bei vielen Veranstaltungen zum festen Ritual. Das erste öffentliche Grünkohllessen ist 1545 in Bremen dokumentiert.

In der Ernährung spielte der Grünkohl lange Zeit eine zentrale Rolle. In den Selbstversorgergärten der OstfriesInnen konnte er bis zu mehreren Hundert Quadratmetern einnehmen. Bis vor wenigen Jahrzehnten trug er im Winter noch wesentlich zur Ernährung der Landbevölkerung bei.

Wegen seiner Größe wird der ostfriesische Grünkohl gerne als Palme bezeichnet. Je nach Sorte kann er eine Höhe von 1,40 bis 2 Meter erreichen.

*Erhalter Gerhard Boelmann aus Col-  
linghorst neben blühendem Grünkohl-  
Samenträger.*



Die auch als „Strunkohl“ bezeichnete Pflanze wurde früher auf fünf verschiedene Weisen genutzt:

- 1) Im Herbst wurden die unteren Blätter Tieren wie Kühen oder Hühnern als Futter gegeben.
- 2) Die Rosettenblätter wurden während des Winters geerntet und für die Küche genutzt.
- 3) Im Frühjahr wurde der Strunkaustrieb als junges Gemüse verzehrt.
- 4) Als weitere Nutzung wurde früher nach der Blätternte das Mark aus dem Strunk entnommen und zubereitet. Dieses Wissen ist heute weitgehend in Vergessenheit geraten.
- 5) Die trockenen Strünke wurden schließlich zum Verfeuern genutzt.

Teilweise wurde auch die gesamte Pflanze nach der Ernte der Rosettenblätter an die Kühe verfüttert.

Eine Besonderheit in der Anbaukultur stellt der Gästkohl oder Jungfernkohl dar. Er wird Mitte August ausgesät und überwintert als Jungpflanze. Diese Anbaupraxis wird heute kaum noch praktiziert, da die Nutzung der jungen Blätter ab Mai als Viehfutter heute nicht mehr benötigt wird. Dieser Grünkohl geht erst im dritten Jahr in Blüte.





## Erhaltung

Grünkohl kreuzt sich leicht mit anderen Kohlpflanzen wie Blumen- oder Rosenkohl. Da der Grünkohl zu den durch Insekten bestäubten Fremdbefruchtern zählt, sollten zwei verschiedene Sorten mindestens 500 Meter Abstand zueinander haben, besser sind jedoch 2.000 Meter.

Traditionell werden 3-5 Pflanzen ausgewählt, die im Bestand an Ort und Stelle überwintern und im kommenden Frühjahr zum Abblühen umgepflanzt werden. Um Inzuchtdepressionen vorzubeugen, sollten besser 10-15 Pflanzen als Samenträger ausgewählt werden, da heute in der Nachbarschaft meist keine blühenden Grünkohlpflanzen mehr für die nötige Vielfalt sorgen. Einige OstfriesInnen ernten daher nur alle zwei bis drei Jahre Saatgut, pflanzen dafür aber 20-30 Samenträger auf.

Selektionskriterien können die Pflanzhöhe, Blattstruktur (mehr oder weniger kraus), Blattmasse, Blattfarbe, Frosthärte oder Pflanzengesundheit sein.

Die Pflanzen bekommen im Mai-Juni gelbe Blüten, die hauptsächlich von Bienen bestäubt werden. Im Juli reifen die Samen.

Ist das Saatgut reif, so platzen die Schoten von unten auf. Die Schoten von Kreuzblütlern wie Grünkohl werden geerntet, wenn die ersten trocken und die meisten anderen bräunlich, aber noch weich sind.

Das Saatgut von zu früh geernteten Schoten ist weniger keimfähig. Werden sie zu spät geerntet, fallen die Samen

schon im Garten aus den Schoten. Je dunkler die Körner in den Schoten sind, desto reifer und wertvoller sind die Samen.

Die Grünkohlschoten können am besten in einem Stoffsack, beispielsweise einem Kopfkissenbezug, auf einer weichen Unterlage durch Aufschlagen mit einem Holzschlägel zerkleinert werden. Das Saatgut löst sich dann aus den Hülsen sammelt sich unten im Sack.

Grünkohlsamen behalten bei hoher Qualität und guter Lagerung etwa 5-7 Jahre ihre Keimfähigkeit.



*Bild oben: Der traditionelle Grünkohl ist die sogenannte Ostfriesische Palme.*

*Bild unten: Grünkohlpflanzen sind froshart und können über Winter draußen stehen bleiben. Die Blätter der meisten Pflanzen werden für den Verzehr geerntet. Einige Pflanzen bleiben für die Samenreife im nächsten Jahr stehen.*

## Zubereitung

Grünkohl wird üblicherweise nach den ersten Nachtfrostern zubereitet. Das typische Kohlessen, Grünkohl mit Pinkel (eine Mettwurst), ist ein traditionelles Gericht, das auch bei den allseits bekannten Kohlfahrten gern genossen wird.

Für Grünkohl mit Pinkel wird der Kohl mit Zwiebeln und Hafergrütze 1-1,5 Stunden gedünstet. In der letzten halben Stunde wird der Pinkel (Mettwurst) mitgegart. Hierzu werden Kartoffeln gereicht.

## Sortenbeschreibung

Es wurden 29 verschiedene Grünkohlherkünfte verglichen, von denen sich 26 so sehr voneinander unterscheiden, dass sie als jeweils eigene Sorten behandelt werden. Lediglich ein Typ wurde an drei Orten gefunden (Gruppensorte).

Die gefundenen Sorten unterscheiden sich neben der Höhe vor allem in der Ausprägung der Stammbeblätterung (kahl bis stark beblättert) und in der Blattbeschaffenheit (glatt bis kraus, weich bis fest).

Der Blaukohl (Markstammkohl) hat einen nicht verholzten, kräftigen, fast unbeblätterten Strunk und blaue bis blaugrüne Blätter, die auch verzehrt werden können. Er ist bis  $-5^{\circ}\text{C}$  frosthart.



*Blaukohl wurde früher vor allem als Futterkohl angebaut, kann aber auch für die Küche verwendet werden.*





## Grünkohl

Bezeichnung	Herkunft	Höhe	Blattkräuselung	Blattfarbe	Strunk-austrieb	Rosetten-durchmesser	Strunk-durchmesser	Krankheiten	Sonstiges
Hohe Grünkohlsorten									
Gruppen-sorte	Collinghorst, Folmhusen, Glansdorf	105	mittel		mittel	klein	mittel	Schimmel, Blätterfäule	
2311	Backemoor	148	mittel	grün	schwach	klein	gering	Alternaria	lange Blattstiele und hängendes Blatt
2801	BarBelermoor	145	keine	blaugrün	schwach	klein	dick		Futterkohl, Blaukohl; sehr einheitliche Sorte
2306	Berumerfehn	126	mittel	grün	mittel	klein	mittel	Alternaria	feinkrause Sorte
2313	Collinghorst	147	gering	grün	schwach	klein	gering		
2302	Ditzum	127	mittel	grün	schwach	mittel	dick		
2325	Ditzumerhammrich	121	mittel	dunkelgrün	schwach	klein	mittel		Stewiger Kohl
2315	Ditzumerhammrich	135	stark	grün	mittel	mittel	mittel	Blattspitzenfäule	
2305	Eilsum	149	mittel	grün	mittel	groß	mittel	Blattfäule	sehr uneinheitliche Sorte
2324	Großoldendorf	148	gering	grün	mittel	mittel	gering		besonderer Blatttyp
2322	Holte	139	stark	hellgrün	stark	klein	mittel		sehr feinkrause Sorte
2320	Holterfehn	151	mittel	hellgrün	schwach	mittel	mittel		Sorte mit großen Blattabständen
2301	Logabirum	133	stark	hellgrün	mittel	klein	gering		sehr feinkrause Sorte
2304	Marienhafe	159	mittel	grün	mittel	groß	sehr dick	Alternaria an Blattspitzen	wird als sogenannter Güstkohl im September gesät
2307	Neuefehn	114	mittel	grün	schwach	groß	mittel		alte Landsorte mit „Lerchenzung“ eingekreuzt; eher längliche Blätter





## Grünkohl

Bezeichnung	Herkunft	Höhe	Blattkräuselung	Blattfarbe	Strunk-austrieb	Rosetten-durch-messer	Strunk-durch-messer	Krankheiten	Sonstiges
Hohe Grünkohl-sorten									
2323	Rhaudermoor	112	mittel	grün	schwach	klein	gering	Blattkrankheit	gedrungener Wuchs
2328	Rote Palme	153	mittel	blauviolett	schwach	klein	gering		Kreuzung aus Ostfriesischer Palme und Ostdeutschem Braunkohl
2310	Spekendorf	138	mittel	graugrün	mittel	mittel	dick		
2303	Wiesedermeer	126	mittel	dunkelgrün	mittel	groß	dick	ältere Blätter Alternaria	
2326	Wiesedermeer	148	mittel	grün	schwach	mittel	gering	ältere Blätter Alternaria	
2314	Wittmund	127	stark	hellgrün	stark	klein	gering		auf Klei; sehr einheitliche Sorte
2319	Wittmund Sand	156	mittel	grün	schwach	klein	mittel		sehr einheitliche Sorte
2308	Wybelsum	103	mittel	grün	schwach	groß	mittel		ähnelt der Sorte „Lerchenzunge“; sehr uneinheitlich
Ostfriesische Palmen									
2312	Collinghorst	175	mittel	grün	mittel	klein	gering		sehr einheitliche Sorte
2316	Lammertsfehn	174	mittel	grün	mittel	klein	sehr dünn		
2329	Rote Palme, Holterfehn	173	mittel	grünblauviolett	schwach	sehr groß	dick		
2309	Schatteburg	190	mittel	mintgrün	mittel	klein	gering		

