

Ernte für die Küche: Der Geschmack wird durch eine Phase mit Temperaturen unter 7°C milder, denn der Zuckergehalt steigt deutlich aufgrund der weiter ablaufenden Photosynthese, ohne dass die Pflanze den Zucker zum weiteren Wachstum benötigt. Frostwirkung stoppt diesen Prozess. Deshalb wird durch das Einfrieren keine Geschmacksverbesserung erzielt. Die Blätter werden nach Bedarf einzeln geerntet und zubereitet. Klassisches norddeutsches Gericht ist Grünkohl mit Pinkel. Auch eine Quiche mit Grünkohl ist äußerst schmackhaft. In einer Heißluft-Fritteuse können die Blätter zu fast fettfreien, knackigen Chips verarbeitet werden. Einige besonders milde Grünkohlarten eignen sich auch für den Frischverzehr als Beigabe zu Salaten. Dazu gehören die Sortengruppen ‚Lerchenzunge‘ und die ‚Rote Palme‘. Foto: ‚Lerchenzunge‘



Literaturhinweise & Links

<https://bund-region-hannover.de/bund-aktiv/nutzpflanzenvielfalt/>
<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/sites/nutzpflanzenvielfalt.de/files/kohlstammbaum.pdf>
 Andrea Heisting: Handbuch Samengärtnerei. Löwenzahn 2004
<https://www.dreschflegel-saatgut.de/infoblaetter/ostfriesische-palme-2017.pdf>
 Dirk Jensen: Reichtum ernten: Vielfalt im Gemüsebeet. Kosmos 2009
 Reinhard Lühring: Ostfriesland Saaten - zurück auf den Tisch – Bohnen, Erbsen, Grünkohl und Schalotten



Impressum

BUND Region Hannover, Goebenstr.3a, 30161 Hannover
www.universum-kleingarten.de
 Text: Jasmin Karp (VEN) – Gruene-Arche@nds.bund.net
 Fotos: Sibylle Maurer-Wohlatz, außer:
 Hist. Abbildung Wirsing: Quelle Wikimedia Commons

1. Auflage 2022 - Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben
 auf 100 % Recyclingpapier über www.dieUmweltDruckerei.de

**Dieser Flyer wird im Rahmen des BUND Projekts
 UNIVERSUM KLEINGARTEN „Ein, zwei ... viele
 Archen für Rote-Liste-Nutzpflanzen“
 durch die Gartenregion Hannover gefördert.**



Grüne Arche: Wirsing und Grünkohl

Gemeinsam wollen der BUND Region Hannover und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. ein Netzwerk aus Saatgut-Erhalterinnen und Erhaltern in der Region Hannover knüpfen: Die **Grüne Arche**. Ziel der **Grünen Arche** ist der Erhalt nicht zugelassener, samenfester Nutzpflanzensorten und die Rückkehr der bunten Gemüsevelfalt in Aussehen und Geschmack in unsere Haus- und Kleingärten. Auch nur regional bekannte Kohlsorten gehören zu den fast vergessenen Schätzen, die es wert sind, wieder genossen zu werden.



Foto: ‚Rote Palme‘ – zu Beginn ist sie grün und färbt sich nach und nach rot.

Eine besondere Tradition hat der Anbau von Grünkohl im Norden Deutschlands. Reinhard Lühring (Dreschflegel) hat viele ostfriesische Landsorten, die dort bis heute angebaut werden, über Jahre dokumentiert, erhalten und vermehrt. Bekannt geworden ist R. Lühring durch die Erhaltung der ‚Ostfriesischen Palme‘.

Wilder Kohl ist an vielen Küstenstrichen Europas zu finden. Damit sind Kohlgewächse eine der wenigen Gemüsearten, deren Urahnen in Europa zuhause sind. Zu der Art Gemüsekohl (*Brassica oleracea*) gehören heute völlig unterschiedlich geformte und genutzte Kohlgewächse, neben Wirsing und Grünkohl, auch Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl.

Bitte beachten: Alle Kohlgewächse sind Fremdbefruchter. Alle Varietäten sind sehr anfällig, sich miteinander zu verkreuzen. Sie blühen mit Ausnahme von Blumenkohl, Cima di Rapa und Brokkoli erst im 2. Jahr. Abstände von 500m werden empfohlen. Zwei Kohlsorten einer Artengruppe und naher Verwandter sollten nicht in einem Garten vermehrt werden. Wir geben hier einen ersten Überblick am Beispiel von Wirsing und Grünkohl und empfehlen allen, die sich mit der Vermehrung von Kohl und anderen Fremdbefruchtern intensiver beschäftigen möchten, das Grundlagenwerk „Handbuch Samengärtnerei“. Alle Kohlarten brauchen nährstoffreichen, humosen Boden. Brennnesseljauche und Kompostgaben dienen während der Wachstumsphase als zusätzliche Düngung. Gute Nachbarn sind Kartoffeln, Tomaten, Sellerie, Spinat, Salate, Möhren, Lauch, Erbsen und Bohnen. Kohl sollte nur alle 5 Jahre auf derselben Stelle angebaut werden! Das Saatgut ist ca. 5 Jahre keimfähig. Die Raupen der Kohlweißlinge können Kohl stark zerfressen. Auch Kohlfiegen und Weiße Fliege „fliegen“ auf Kohl. Hier hilft ein Insektenschutznetz.

Foto: Historische Abbildung von Villmorin: Wirsing ‚Chou de Milan très hatif d’Aubervilliers‘

Wirsing (*B. oleracea* var. *sabauda*)

Aussaat, Pflege und Saatguternte: Der gewellte Wirsing wird erstmals im 16. Jahrhundert erwähnt. Er ist in Mailand gezüchtet worden. Im ersten Anbaujahr unterscheidet sich die Pflege nicht von der üblichen Kultivierung als einjähriger Nutzpflanze. Wirsing wird je nach Sorte im Mai, spätestens aber im August ausgesät: Am besten zunächst in Aussaat-schalen, das spart Platz im Gemüsebeet. Die kleinen Pflanzen werden 4 bis 6 Wochen später im Abstand von 50 x 50 cm ausgepflanzt. Ca. 10 gesunde, sortentypische Pflanzen werden als zukünftige Samenträger ausgewählt, gekennzeichnet und nicht geerntet. So kann im 2. Jahr die ganze Kraft in die Samenbildung gehen. Der Wirsing kann im niedersächsischen Klima auf dem Beet überwintern. Allerdings können die äußeren Blätter faulen. Diese sollten regelmäßig entfernt werden. Im 2. Jahr schiebt sich aus dem Kohlkopf ein Blütenstand, der eine Höhe von etwa 1,5 m erreichen kann. Der Blütenstand wird an einen stabilen Stab angebunden. **Sortentipp:** Slow Food hat in Ihrer Arche des Geschmacks den 'Bonner Advent' aufgenommen. Ausgepflanzt wird dieser im Oktober und geerntet im Mai. Eine weitere Spezialität ist der Butterkohl mit hellgrünen-goldenen lockeren Köpfen, wie z.B. die Rote Liste Sorte 'Gelber zarter Butter'.



Chou Milan hatif d’Aubervilliers.
Réd. au douzième.

Ernte für die Küche: Da Wirsing besonders mild ist, wird er sowohl roh, geraspelt als Salat zubereitet, als auch kurz in Öl gedünstet als Gemüsebeilage. Die großen Blätter können, gefüllt mit Zwiebel, Käse, Semmelbrösel und div. Gewürzen oder Mett, gegart werden. Kümmel nicht vergessen!

Foto: Gehörnte Mauerbiene an Grünkohlblüte



Grünkohl (convar. *acephala* var. *sabellica*)

Grünkohl und nah verwandte Varietäten werden je nach Aussehen oder Region verschieden benannt. So kennen wir den violetten Braunkohl, der sich gekocht braun verfärbt, den Krauskohl, Federkohl und Palmkohl.

Aussaat, Pflege und Saatguternte: Grünkohl wird von Mai und Juni in Aussaat-schalen ausgesät. Die jungen kräftigen Pflanzen mit 4-5 Blättern ab Juni bis spätestens Ende Juli im Abstand von 40 x 40 cm tief und fest auspflanzen. Grünkohl ist frosthart und die Blühphase im kommenden Frühjahr wird durch die vorherige Kälteperiode im Winter eingeleitet. Bei lange anhaltenden Kahlfrösten kann allerdings auch der Grünkohl erfrieren. Der Blütenstand mit vielen gelben Einzelblüten bildet sich im zweiten Jahr. Die Samenstände wachsen bis zu 2 m und höher. Optimaler Pflanzabstand im 2. Jahr ist 60 x 60 cm. Jede Pflanze eine kräftige Stütze zur Seite stellen, denn die Samenstände werden sehr schwer. Der Mitteltrieb bildet die größten und besten Samen. Schwächere Seitentriebe entfernen, damit die ganze Kraft in den Haupttrieb geht. Erntereif sind die Samen, wenn sich die Schoten gelbbraun verfärben. Das ist Ende Juli/ Anfang August der Fall. Die Schoten werden mit der Gartenschere in den frühen Morgenstunden geerntet, um ein Aufplatzen der Schoten zu vermeiden. Gut nachtrocknen lassen und beschriften. Fotos: links ‚Palmkohl‘ und rechts ‚Ostfriesische Palme‘

