

Haben wir Ihnen Appetit gemacht auf den grünen Krauskopf?

Das würde uns freuen.

Wir, das sind einige Grünkohl-Fans, aus dem Kreis der KonsumentInnen und der GemüsegärtnerInnen.

Mit diesem Faltblatt möchten wir nicht nur wegen der vielen Pluspunkte für dieses Wintergemüse werben. Der würzige Krauskopf liefert uns die Vitamine, die wir im Winter brauchen. Und vom Feld bis zum Teller fährt er nur 10, 30 oder 70 km statt wie sonstiges Gemüse im Winter oft 2.000 km und mehr.

Was uns außerdem aktiv werden lässt: Gerade als KundInnen möchten wir, dass die Gemüsebaubetriebe vor unserer Haustür erhalten bleiben, in ihrer Vielfalt. Lt. Statistikamt Nord hat ihre Zahl z.B. in Hamburg zwischen 2008 und 2017 abgenommen, von 243 auf 92. Und dieser Abwärtstrend ist nicht gestoppt.

Wir glauben, auch als einfache KundInnen können wir ihm ein wenig entgegenwirken. Neben Grünkohl sind im Winter noch gut 20 Gemüsearten aus der Region Hamburg zu bekommen, lecker, gesund, energiesparend gelagert oder sogar trotz Frost frisch vom Feld. Also einfach häufiger schmecken lassen.

Machen Sie mit?

Z.B. indem Sie selber ein Grünkohl-Büffet organisieren, bei sich, im Verein, oder indem Sie den/die KüchenchefIn Ihres Vertrauens dazu anregen. Wir geben Tipps und freuen uns auf Ihre Grünkohl-Fanpost!

Dies „Grünkohl-Blatt“ ist unsere erste Aktion für hiesiges Wintergemüse. Und wir wollen am Ball bleiben, bzw. am Gemüse aus Hamburg und der Region drumherum.

Über Unterstützung freuen wir uns.

Ganz besonders danken wir den Marktleuten und dem Landesverband der Schausteller und des Ambulanten Gewerbes für die tatkräftige Unterstützung beim Verteilen dieses Faltblatts auf den Hamburger Wochenmärkten.

Dank auch an den Ernährungsrat Hamburg für den Platz auf seiner Homepage.

An diesem „Grünkohl-Blatt“ mitgewirkt haben:

Verein Bergedorf im Wandel
Angela Sannmann, Schulgärtnerin
Astrid Matthiae, Das Saison-Gemüse-Quiz
Birgit Scharnberg, Gemüsegärtnerin, Curslack
Ursel Arova, Café Chrysander



Kontakt u. ViSdP

<https://ernaehrungsrat-hh.de/gruenkohl-und-co/>

Grünkohl • boerenkool • gomen

couve galega • kale • grønkål

yeşil lahana • Gröönkohl

Sie mögen Grünkohl?



Dieses Grünkohl-Blatt ist für alle (angehenden) Grünkohl-Fans. Es möchte Sie mitnehmen in die Welt des krausen Gemüses. Sie ist größer, als viele von uns dachten. Bis in den Süden Europas reicht sie und noch weiter.

Lassen Sie sich überraschen!

• GRÜNKOHL MAL ANDERS – ALS SALAT

Wegen seiner vielen inneren Werte darf Grünkohl gerne häufig auf den Tisch kommen. Aber immer deftig traditionell? Abgespeckt geht es auch, z.B. fleischlos als Salat:

Für 1–2 Portionen:

300 g ganze **Grünkohlblätter** waschen, für 3–5 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit in mittelgroßer Schale eine Sauce zusammenschöpfen aus **2–3 Teel. Senf**, **2–3 Teel. Öl**, z.B. **Rapsöl**, **2–3 Teel. Joghurt**, **1 Teel. Honig**, **1 kl. Zwiebel**, fein gewürfelt, **1–2 Zehen Knoblauch**, **Salz**, **Pfeffer**. Nun vom abgekühlten Grünkohl die Mittelrippen entfernen, Wasser aus den Blättern etwas ausdrücken, klein schneiden und mit der Sauce vermischen. Bei Zimmertemperatur ziehen lassen – fertig.

Variationen:

Einen kleinen **Apfel** gewürfelt dazu geben und/oder **Walnussstücke**; **Olivestückchen** vom Stein geschnitten; statt Joghurt Zitronensaft und evtl. gewürfelte **Schafskäse**.

Es geht sogar roh: in feine Streifen geschnitten, mit etwas Salz geknetet (es soll noch kein Saft austreten), dazu **Öl-Zitronensaft-Sauce**, **Zwiebel**, sowie **Würfel von Birne** und **Blauschimmelkäse**. Das 1–2 Std. ziehen lassen.

• GRÜNKOHL IN PORTUGALS CALDO VERDE

nach Tipps aus dem Hamburger Portugiesenviertel

Grünkohlrezepte gibt es aus mindestens 20 Ländern, darunter auch Äthiopien. Hier ist eins aus Portugal:

Eine leichte Kartoffelsuppe mit deutlicher Grünkohleinlage und feinen Scheiben Chouriço. Auch sehr geeignet für alle, die Grünkohl erst kennen lernen wollen.

Als Vorspeise für zwei Personen:

Ca. **200 g Pellkartoffeln** gut garen. Unterdessen **1 Zwiebel**, **1 Knoblauchzehe** und **2 dünne Scheiben Chouriço** fein hacken. Aus **2–3 Grünkohlblättern** die Mittelrippe heraustrennen, dabei möglichst große Blattstücke erhalten. Die fest einrollen, in sehr feine Streifen schneiden, in ca. $\frac{3}{4}$ l leicht gesalzenes, kochendes **Wasser** geben, 10 Min. bissfest köcheln lassen, mit der Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen. Wasser aufbewahren!

Kartoffeln pellen, mit etwas Kohlwasser pürieren und dem übrigen Kohlwasser zu leichter Kartoffelsuppe verrühren. Die fein gehackte Zwiebel etc. dazu geben. Wenn die gar sind, die Grünkohlstreifen hinzu fügen, Suppe mit Salz abschmecken, **1 Essl. gutes Olivenöl** einrühren und mit **2 Scheiben Chouriço** pro Schale servieren.

• GRÜNKOHL KLASSISCH

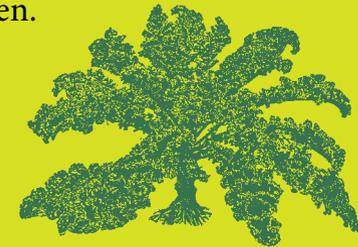
Zu den norddeutschen Winterfreuden gehört ein deftiges Grünkohlessen für viele dazu. Und natürlich schmeckt es nach dem Familienrezept am besten. Wenn das nicht zur Hand ist, könnte es auch so gehen:

Für sechs* Personen:

Ca. 600 g geräucherte Schweinebacke in **2 l Wasser** etwa 30 Min. vorkochen. Unterdessen **2,5 kg Grünkohl** (ca. 2 kg geputzt) in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren und grob hacken.

1 große Zwiebel in **70 g Schweineschmalz** oder Öl anbraten, den Grünkohl darin unter Rühren ca. 5 Min. anschmoren und die Brühe der vorgekochten Schweinebacke dazugießen. Vorsichtig salzen und pfeffern.

600 g Kasslernacken, am Stück, in den Kohl hineingeben, ca. 35 Min. köcheln lassen und mit **6 Kochwürsten** weitere gut 10 Min. garen. Zum Nachwürzen das Fleisch herausnehmen. Mit (süßen) **kleinen, runden Bratkartoffeln** (ca. 1,5 kg) servieren.



*Je mehr Gäste und je größer der Pott, desto besser schmeckt 's.