

# Grünkohl: Noch immer ein „Nischen-Produkt“

Wer ihn kocht, ist meist von Norddeutschen inspiriert – Doch kaum ein Gemüse ist rundherum so gesund – Die Heidelberger trauen sich langsam ran

Von Karin Katzenberger-Huf

„Davon werden Sie aber nicht satt“ sagt die freundliche Verkäuferin in einem Geschäft in der Hauptstraße, wo ich 100 Gramm Grünkohl, tafelfertig und zum Aufwärmen verpackt. Es werden dann doch ein paar Gramm mehr. Aber ich will auch gar nicht satt werden, sondern zu Hause nur noch einmal testen, wie die norddeutsche Spezialität schmeckt, ist der Versuch, das Gemüse selbst zu kochen, im vergangenen Jahr doch gründlich daneben gegangen. Nein, Grünkohl lässt sich nicht einfach nur andünsten, und Lyoner statt „Pinkel“ als Beigabe ist auch nicht das Wahre. Deshalb auf dieser Seite drei Rezepte zum Nachkochen,

Mein Urteil: Schmeckt wirklich gut; würzig und delikat. Das mag auch daran liegen, dass der Kohl noch „Struktur“ hat und nicht zu Brei verkocht ist. Es scheint, als vergingen die Vitamine regelrecht auf der Zunge. Wenn das nicht gesund ist! Tja, Süddeutsche können also doch von Norddeutschen lernen. Nördlich der Mainlinie soll die Grünkohl-Saison ja regelrecht zelebriert werden. So gibt es in Niedersachsen regelrechte „Grünkohl-Fahrten“, während in Bremen schon seit dem Jahr 1545 ein öffentliches Kohl-Essen zelebriert wird. Dass das Gemüse im Osten der Republik früher vor allem als Hühnerfutter angebaut wurde, vergessen wir mal ganz schnell. Aber wenn die Eier entsprechend schmeckten, war das eigentlich auch okay. Schmeckt diesmal prima mit dem Mini-Ring Kohlwurst.

„Grünkohl ist immer noch ein Nischenprodukt“ weiß Peter Schlicksupp, der wie einige andere Heidelberger Gärtner und Bauern den Kohl auf nur wenigen Ackerfläche anbaut. Der Vorteil: Die Pflanze wächst quasi von allein und braucht nur wenig Pflege. Nach einigen Frostnächten hat das Gewächs nun Saison. Auf den Feldern wächst der Kohl gut einen Meter hoch und wird in Nord-

deutschland deshalb auch „Friesische Palme“ genannt.

Zwei Kundinnen amüsieren sich vor dem Hofladen im Wiesenweg über Kohl-Bäumchen in Kubeln. Wer was für den Kochtopf braucht, bedient sich aus der Kiste daneben. So wie die Medizin-Studentin Patricia Timmermann aus Stuttgart. Das Gericht kennt die gebürtige Schwäbin erst, seit sie mit Norddeutschen befreundet ist. Doch inzwischen kann sie es auch selbst kochen und verlangt nach etwa zweieinhalb Kilo Kohl. Dass kein Gemüse so viel Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und bioaktive Substanzen enthält soll wie Grünkohl, ist in Fachzeitschriften oder im Internet nachzulesen. Ebenso, dass Griechenland wahrscheinlich die ursprüngliche Heimat des Gemüses war und dass es im alten Rom als Delikatesse galt. Der „sabelmische Kohl“ dürfte allerdings ein Vorläufer der heutigen Kultur gewesen sein.

Grünkohl. Ein Jungbrunnen. Man muss das Gemüse nur mögen. Im Hofladen der Familie Schlicksupp kauft die Kundschaft derzeit nach wie vor weit mehr Rosenkohl oder auch andere Kohlarten. Das Kilo Grünkohl kostet dort übrigens 1,50 Euro. In ähnlicher Preislage ist er auch auf den Wochenmärkten in den Stadtteilen erhältlich. So auch im Kirchheimer Hofladen von Margarete Pfisterer. In der Hagelachstraße 2 bietet sie neben anderen gesunden Produkten auch die „Friesische Palme“ an. Sie pflanzt sie aber selber nicht an, sondern bezieht den Kohl über Rainer Speiß, Landwirt in Neurott.

Natürlich hat sie den Grünkohl auch schon für sich selbst zubereitet, ist aber noch nicht ganz überzeugt. „Der schmeckt mir einfach zu kräftig“, ist ihre Meinung. Der Absatz ist nicht so umwerfend in Kirchheim, stellt sie fest, nehme aber stetig zu bei den Kunden. Für die sie auch ein Ordner mit Rezepten hat, die sie gerne verteilt. „Ich glaube, die meisten, die den Grünkohl kaufen, sind Norddeutsche“, vermutet sie – und davon soll es in Kirchheim ja einige geben.



Ob die Portion für vier gute Esser reicht? Martina Hoppert im Kirchheimer Hofladen von Margarete Pfisterer ist da ganz sicher. Sie hat da bliebe sogar noch was über, was man ja prima einfrieren kann – denn aufgewärmt schmeckt Grünkohl ja am besten. Foto: So