



12. November 2020

Die Kohlsaison ist eröffnet!

Frisch vom Feld bieten Erzeuger und Händler auf dem Großmarkt Hamburg ab sofort das leckere und gesunde Wintergemüse an

Ob Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzkohl oder Wirsing: Auf dem Großmarkt Hamburg starten Erzeuger und Händler jetzt in die Saison der Wintergemüse. Ob klassisch deftiger Grünkohl oder neue Trendgemüse wie Flower Sprout – Kohlsorten sind vielseitig und werden sicher einen Platz auf dem Speiseplan der nächsten Wochen finden!

Helmut Gehrdau und sein Sohn Philip verkaufen auf der Erzeugerfläche des Hamburger Großmarkts in der sechsten und siebten Generation drei Mal wöchentlich frische Produkte von ihrem Hof im niedersächsischen Bardowick. Zum Start der kalten Saison kommen die klassischen Wintergemüse frisch vom Feld auf den Markt, einer der Bestseller in diesen Wochen ist Grünkohl. Auch wenn es die erste Ernte bereits Ende September gab, geht es jetzt erst so richtig los. Die Saison des Grünkohls geht bis etwa Ende Februar. „Wir rechnen mit einer Ernte von 70-80 Tonnen Grünkohl. Die Bedingungen derzeit sind gut, auch wenn der Sommer für uns etwas zu trocken war“, erklärt Helmut Gehrdau. Frischen Grünkohl erkennt man daran, dass er keine gelben Blätter oder Stellen aufweist, dann hat er die beste Qualität! „Schmeckt der Grünkohl zu bitter, einfach vor der Zubereitung für zwei Stunden ins Gefrierfach legen“, verrät Gehrdau.

Thomas Sampl ist Koch und Gastgeber im Hobenköök im Oberhafenquartier. Bei der Zubereitung des Grünkohls sieht er die Vielfalt des Gemüses als klaren Vorteil: „Traditionell mit Speck und Kochwurst schmeckt der Grünkohl deftig, ein typisches „Heimatgericht“ für mich. Es gibt aber auch tolle moderne Varianten den Grünkohl zuzubereiten, zum Beispiel als veganes Gericht mit geschnittener Sellerie, gerösteten Zwiebeln und Birnen, abgelöscht mit Weißwein und Apfelsaft und dann in Gemüsebrühe lange gegart. Für ein volles Aroma sorgen frische Lorbeerblätter und die typischen Haferflocken. Abgeschmeckt wird das Gericht mit etwas Salz, dazu passen gebratene Pilze, gepickelter Kürbis und süße, also leicht karamellisierte, Kartoffeln.“

Grüne Vitaminlieferanten: So gesund sind die Kohlsorten

Ob klassisch oder modern, klar ist: der Grünkohl ist eine wahre Vitamin-C-Bombe! 120 Milligramm sind in 100 Gramm Grünkohl enthalten – doppelt so viel wie bei der Zitrone. Dieser Vitamingehalt macht den Grünkohl auch zu einer beliebten Zutat für grüne Smoothies oder Säfte. Da dieser Trend vorwiegend aus Amerika kommt, ist der Grünkohl jüngeren Konsumenten auch unter seiner englischen Bezeichnung „Kale“ bekannt.

Für mehr Abwechslung: Schwarzkohl und Flower Sprout

Wer in diesem Winter mal etwas Neues probieren möchte, dem empfehlen die Experten Schwarzkohl und Flower Sprout. Der Schwarzkohl (auch als Palmkohl bekannt) hat eine leicht bittere Note. Rezepttipp von Koch Thomas Sampl ist ein frischer Kohlsalat: „Palmkohl nur kurz anbraten oder ganz simpel den Kohl mit Rapskernöl und etwas Salz und Pfeffer „massieren“, dazu etwas Essig, gebratenen Romanesco und Kürbis. Als Topping und für einen leichten Crunch eignen sich Sonnenblumenkerne besonders gut.“

Helmut Gehrdaub hat auch das Trendgemüse Flower Sprout in seinem Sortiment: „Eine spannende Kohlsorte, die bei uns noch nicht so bekannt ist. Es ist im Grunde eine Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl. Der besonders milde Eigengeschmack und das nussige Aroma kommen am besten zur Geltung, wenn man das Gemüse in der Pfanne anbrät und lediglich mit etwas Salz und Pfeffer würzt.“

Aktuelle Informationen zu Produkten und Persönlichkeiten finden Interessierte auf dem Großmarkt-Newsblog [FRISCHH & KNACKIG](#) und in der Rubrik „[Auf'n Schnack](#)“.

Über den Großmarkt Hamburg

Der Großmarkt Hamburg ist Deutschlands größtes Frischezentrum für Obst, Gemüse und Blumen. Seine exzellente Lage verschafft ihm dabei einen optimalen strategischen Vorteil als größter Versorger der Hansestadt. Seine direkte Lage am Hafen, den Hauptbahnhof in nächster Nähe und die direkte Anbindung zur Autobahn garantieren schnellen An- und Abtransport und somit die bestmögliche Frische, wenn die Ware in den Handel kommt. Auf dem 27 Hektar großen Gelände mit seiner 99.500 qm großen Obst- und Gemüsehalle werden pro Jahr ca. 1,5 Millionen Tonnen Waren umgeschlagen, die in den Einzelhandel, die Gastronomie sowie auf die Wochenmärkte in ganz Norddeutschland kommen. Nicht umsonst wird der Großmarkt Hamburg als das „grüne Herz der Stadt“ bezeichnet.

Pressekontakt:

Alexandra Adler

Telefon: 040 42854 2357

E-Mail: alexandra.adler@grossmarkt.hamburg.de

Internet: www.grossmarkt-hamburg.de