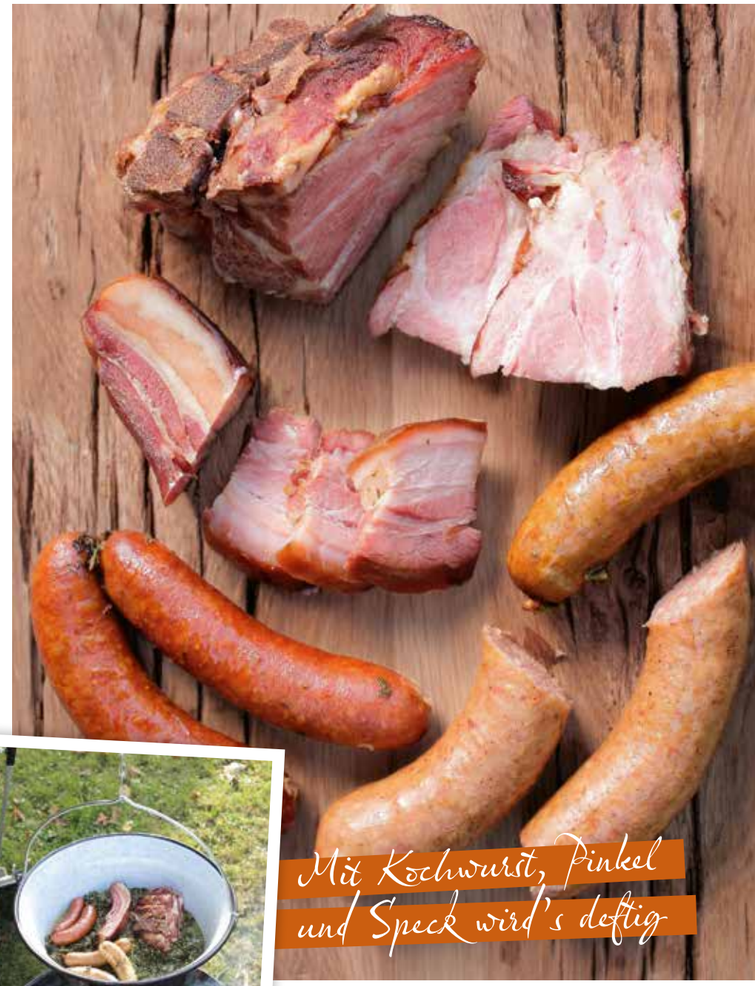
Lecker & traditionell:

Grünkohl- & Pinkelfahrt

FOTOS: BODO MERTOGLU
STYLING: SUSANNE KÜCK
TEXT: MELANIE BREUER

Grünkohl ist ein Klassiker in der norddeutschen Küche. Obwohl das winterharte Gemüse traditionell mit deftigen Fleischbeilagen serviert wird, gilt es als sehr vitaminreich und gesund. In früheren Zeiten sagte man ihm sogar Heilkräfte nach.



Mit Kochwurst, Pinkel und Speck wird's deftig

Wenn langsam die Nebel aus den Feldern steigen und es in den Nächten immer frostiger wird, freut sich eine kleine Gruppe fröhlicher Menschen im Teufelsmoor nahe Bremen auf die bevostehende Grünkohlsaison. Hier weiß man, dass das würzige Wintergemüse, welches von November bis März verzehrt wird, die Kälte braucht. Erst dann kann der Grünkohl sein ganzes Aroma entfalten. Der Frost verwandelt die in den Blättern enthaltene Stärke in Zucker und verleiht dem sonst eher herben Gemüse einen leicht süßlichen Geschmack. Zudem lockert sich so das Zellgewebe, was das fertige Gericht bekömmlicher macht.

Vitaminreich und gesund

Die „Palme des Nordens" – so wird der Kohl aus der Familie der Kreuzblütengewächse wegen seines Aussehens mit den übereinanderwachsenden Blättern gerne genannt – gilt durch seinen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß als wahres Wunder gegen Infekte in der kühlen Jahreszeit. Außerdem liefert er mit seinen Ballaststoffen einen positiven Beitrag zur Verdauung. Und worüber mancher vielleicht die Nase rümpft, dient sogar dem eigenen Wohlbefinden: Seinen durchdringenden Geruch verdankt der Grünkohl Schwe-

Für ein reichhaltiges Grünkohlessen braucht man „Kohldampf". Den bekommt man am besten bei einem Ausflug durch die norddeutsche Landschaft. Die notwendigen Utensilien wie Schnäpse oder Glühwein werden in einem eigens mit Kohlblättern geschmückten Bollerwagen transportiert

Zur Ausrüstung eines Kohlfahrers gehört neben wärmender Kleidung und gutem Schuhwerk eine leckere Marschverpflegung. Unverzichtbar ist ein Schnapsglas, das an einer Schnur um den Hals gebunden wird. So können die Wanderer an jeder Wegeskreuzung einen schnellen Schluck Hochprozentiges trinken

felverbindungen, die das Risiko für ein Krebsleiden nachweislich verringern.

Gemüse mit Geschichte

Grünkohl, der anderorts auch als Braunkohl, Blätterkohl, Krauskohl oder Federkohl bekannt ist, gehört zu den ältesten Kohlarten überhaupt. Eigentlich kommt er aus dem östlichen Mittelmeerraum, wo er schon vor 2.000 Jahren angebaut wurde. Seinen Ursprung hat das vitaminreiche Gemüse wahrscheinlich in Griechenland. Dort wird 400 v. Chr. ein krausblättriger Blattkohl beschrieben, der später bei den Römern als „Sabellinischer Kohl“ bezeichnet wurde. Grünkohl zählte in der altrömischen Küche zu den Delikatessen. Bauern, die das winterharte Gemüse anbauten, brachten es mit ihrer großen Vielfalt an verschiedenen Sorten zu Reichtum und Wohlstand. In der Antike sagte man dem Grünkohl sogar Heilkräfte nach. Hippokrates vertraute auf die heilsame Wirkung von aufgewärmtem Grünkohl bei Schmerzen. Heiseren Sängern empfahl er eine Kohlbrühe mit Rosinen. Die alten Römer benutzten ihn als natürliches Mittel gegen Schlangenbisse, die Griechen wollten mit Hilfe des Grünkohls die Katerstimmung nach einem Trinkgelage vertreiben. Letzteres mag sich so mancher Liebhaber des

Norddeutsche Tradition:
Grünkohl mit Pinkelwurst

Klassischer Grünkohl mit Pinkel & Speck

Zutaten für 4 Personen:

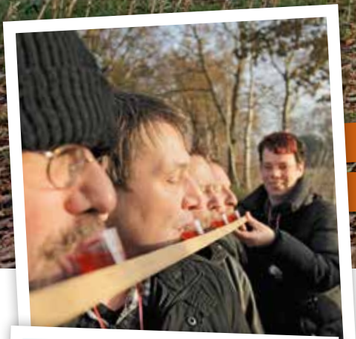
1 kg Grünkohl, 250 g geräucherter, durchwachsener Speck, 400 g Kassler (Nacken), 100 g Schweineschmalz, 2 große Zwiebeln, 4 EL mittelscharfer Senf, 4 Kohlwürste (Kochwurst), 250 g Hafergrütze, 5 Pinkelwürste, Salz, Pfeffer, 1,5 kg Kartoffeln

■ Zubereitungszeit: circa 2,5 Stunden

Zubereitung: Den Grünkohl waschen (1), vom Strunk befreien (2) und klein schneiden (3). Die Zwiebel würfeln. Das Kassler und den Bauchspeck in ausreichend Wasser gar kochen (man kann auch das Fleisch mit dem Grünkohl zusammen garen, muss dann aber darauf achten, dass das Fleisch nicht zu gar wird). Das Schweineschmalz in einem großen Topf zerlassen, die gehackten Zwiebeln darin glasig dünsten (4). Den Senf zufügen (5). Grünkohl hinzugeben (6) und mit der entstandenen Fleischbrühe angießen (7), wenn nötig wiederholen. Das Ganze ca. 90 Minuten kochen, dann die Kochwürste dazu geben (8) und die Hafergrütze gleichmäßig auf dem Kohl verteilen. Etwas andrücken oder vorsichtig mit Brühe begießen, damit die Grütze Feuchtigkeit bekommt und quellen kann. Nicht umrühren, da Hafergrütze sehr schnell ansetzt. Das Ganze noch mal 20 bis 30 Minuten kochen. Anschließend umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch etwas Brühe hinzugeben. Währenddessen die Pinkel in einem Topf mit Wasser erhitzen. Nicht kochen, da sie sehr schnell platzen (ca. 15 bis 25 Minuten, je nach Größe). Eine Pinkelwurst aufschneiden und den Inhalt in den fertigen Grünkohl rühren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Unser Tipp

Grünkohl schmeckt am nächsten Tag aufgewärmt meist noch viel besser. Dazu Bratkartoffeln servieren



Neben lustigen Trinkspielen geht es bei einer Kohlfahrt auch um Geschicklichkeit: Beim Nudelwettbewerb bekommt ein Teilnehmer eine Spaghetti, der Partner eine Macaroni in den Mund. Beide müssen nun versuchen, ohne die Zuhilfenahme der Hände die Spaghetti in die Macaroni einzuführen. Am Ende des Tages erwartet die hungrigen Kohlfahrer ein schmackhaftes Abendessen in der warmen und gemütlichen Stube

traditionell mit deftigen Fleischbeilagen servierten Gerichts bis heute wünschen. Schließlich geht dem geselligen Essen meist eine Kohltour mit dem einen oder anderen Gläschen Schnaps voraus.

Kohl- und Pinkelfahrten

Im Norden Deutschlands streiten sich alle Jahre wieder die Städte Bremen und Oldenburg darum, wessen Spezialität der Grünkohl denn nun ist. Die längste Tradition können die Bremer nachweisen, die seit 1545 ein öffentliches Grünkohlessen zelebrieren. Des Weiteren ist bekannt, dass im 19. Jahrhundert wohlhabende Oldenburger Geschäftsleute im Winter mit ihren Pferdekutschen zu den Landgasthöfen der Umgebung fuhren, um dort in fröhlicher Runde die einstige „Arme-Leute-Speise“ zu genießen. Die Tradition des Grünkohlessens hat sich bis heute gehalten. Aus dem Pferdegespann ist mittlerweile ein Bollerwagen geworden, der mit Bier und Korn bepackt durch die Lande gezogen wird. Unterbrochen wird die Wanderung nach alter Sitte von lustigen Spielen, bei denen ein Schluck Hochprozentiges zur Belohnung (oder Strafe) nicht fehlen darf. Der krönende Abschluss einer Tour ist das gemeinsame Essen von Grünkohl mit Kartoffeln, Kasseler, Speck – und Pinkel. Bei dieser typischen Grünkohlbeilage handelt es sich um eine geräucherte Grützwurst aus Speck, Hafergrütze oder Gerstengrütze, Rindertalg, Schweineschmalz, Gewürzen und Zwiebeln. Die Wurstmasse wurde ursprünglich in die Mastdärme von Rindern, auf Plattdeutsch „Pinkel“, gefüllt. Im geschmorten Grünkohl erhitzt sorgen sie für den kräftig würzigen Geschmack des Gemüses.

Wer wird Kohlkönig?

Zum Abschluss einer Kohlfahrt ist es Brauch, den Grünkohlkönig, in einigen Gegenden auch das Königspaar, zu ermitteln. Die Regeln für diese Wahl variieren. Meist gewinnt derjenige, der beim gemeinschaftlichen Essen die meisten Portionen verdrücken konnte. Oftmals können die Teilnehmer den Titel auch spielerisch erlangen, wenn sie bei den zuvor stattfindenden Aktivitäten erfolgreich gepunktet haben. Dem König bzw. Königspaar obliegt es, das Grünkohlessen des folgenden Jahres zu organisieren. Wenn aber wie im Fall der lustigen Gruppe aus dem Teufelsmoor kein eindeutiger Sieger bestimmt werden kann, wird diese Aufgabe kurzerhand aufgeteilt. Am Ende zählt für alle Beteiligten sowieso nur die schöne Erinnerung an ein leckeres Essen in fröhlicher Runde. Und meist fühlt sich nach so einem üppigen Festmahl fast jeder wie ein kleiner König.

Penne mit Grünkohl und Schinken

Zutaten für 4 Personen

- Für den Grünkohl: **700 g frischer Grünkohl, Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 350 ml Rinderfond, Pfeffer aus der Mühle**
- Für die Penne: **400 g Penne, 8 Scheiben Parmaschinken, 1 TL Olivenöl, 100 g frisch geriebener Parmesan**
- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten
- Garzeit: etwa 40 Minuten

Zubereitung: Die Grünkohlblätter von den Stielen streifen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Grünkohl portionsweise in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze andünsten. Den Grünkohl zugeben und mitdünsten. Den Rinderfond angießen und den Grünkohl ca. 30 Minuten schmoren. Am Ende der Schmorzeit sollte die Flüssigkeit fast ganz verdunstet sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. Die Parmaschinkenscheiben in dem Olivenöl ca. 1 Minute knusprig braten. Die Nudeln abgießen und sofort mit dem Grünkohl mischen. Auf Teller verteilen, mit reichlich Parmesan bestreuen, mit jeweils 1-2 Scheiben Parmaschinken bedecken und sofort servieren.

Neben der traditionellen Zubereitung als deftige Hausmannskost mit Pinkel und Speck lässt sich Grünkohl auch gut mit mediterranen Zutaten kombinieren

Leckere Variante