

Grünkohl: ein norddeutscher Klassiker

Grünkohl ist sehr gesund und wächst sogar im Winter. In Norddeutschland wird er oft zusammen mit Pinkel, einer speziellen Wurst, serviert. Dirk Wolters, Chefkoch eines Hofrestaurants, zeigt Schritt für Schritt, wie er das traditionelle norddeutsche Gericht zubereitet.

Manuskript:

SPRECHER:

Grünkohl gilt als **Superfood**, die Pflanze **steckt voller Vitamine**. Und sie ist eine der wenigen, die auch im Winter **geerntet** werden können. Viele kennen Grünkohl vielleicht als Zutat im **Smoothie** oder als Salat. Aber in Norddeutschland **kommt** er vor allem so **auf den Tisch**.

DIRK WOLTERS (Koch und Restaurantbetreiber):

Moin, ich bin der Dirk Wolters vom Bioland Hofrestaurant. Ich zeige euch heute mal, wie man richtig norddeutschen Grünkohl kocht.

SPRECHER:

Worauf muss man bei der Zubereitung des norddeutschen Klassikers Grünkohl und **Pinkel** achten? Und was ist das überhaupt: Pinkel? Dazu später mehr. Auf jeden Fall ist es ein wärmendes Gericht im Winter.

DIRK WOLTERS:

Das ist für einen Koch natürlich immer besonders schön, wenn man dem Gärtner sagen kann, bring mir noch mal was Frisches. Und das ist im Winter einfach der Grünkohl.

SPRECHER:

Früher wurde Grünkohl erst nach dem ersten **Frost** gegessen, denn die Kälte lässt den **Zuckergehalt** der Pflanze **ansteigen**. Bei heutigen **Züchtungen** ist das nicht mehr so wichtig. Das Gemüse kann den ganzen Winter lang geerntet werden. Und ist auf der ganzen Welt bekannt. Aber wohl nur hier in Norddeutschland ist die Grünkohlsaison so etwas wie eine eigene Jahreszeit.

DIRK WOLTERS:

Moin Inga! Ah, super, vielen Dank! Da hab' ich erst mal wieder ordentlich was zu tun.

SPRECHER:

Dirk Wolters ist seit 2018 Chefkoch im Bioland Hofrestaurant in Syke, in der Nähe der norddeutschen Stadt Bremen. Hier **speisen** die Gäste unter 300 Jahre alten **Eichenbalken**. Für seinen traditionellen Grünkohl braucht Dirk nicht viele Zutaten.

DIRK WOLTERS:

Als Erstes nehmen wir **Gänseschmalz**. Dann hab' ich Gemüsezwiebeln. **Haferflocken** brauchen wir zum **Binden**. Ein bisschen Senf für den Geschmack. Wir füllen das mit einer guten **Brühe** auf. Und Gewürze brauchen wir natürlich. Und dann kommt die **Fleischfraktion**. Da haben wir einen schönen Schweinebauch, ein **Kassler**, unsere **Kochmettwurst** und dann haben wir Bremer Pinkel.

SPRECHER:

Bremer Pinkel ist eigentlich keine richtige Wurst, sondern eine Mischung aus **Hafergrütze**, Zwiebeln und **Schweinespeck**, die unter den Kohl gemischt wird. Den Namen Pinkel finden manche **abstoßend**, denn „pinkeln“ bedeutet **urinieren**.

DIRK WOLTERS:

Der Name Pinkel, [da] gibt's natürlich viele **Herleitungsvarianten**. Die, die mir am besten gefällt, ist die, dass sie früher übers Feuer in den Rauch gehängt wurde, und wenn das Fett dann geschmolzen ist und der **Darm** so das erste Loch **gekriegt** hat, dann hat halt das Fett **rausgespritzt** und man hat gesagt, die Wurst pinkelt.

SPRECHER:

Jetzt wird aber gekocht. Als Erstes **befreit** Dirk den Grünkohl **von** den dicken **Blattrippen**. Dann wird das Gemüse kurz in Salzwasser **blanchiert**.

DIRK WOLTERS:

Dieses Blanchieren macht man hauptsächlich, dass dieser bittere, den manche auch nicht so gerne mögen, Kohlgeschmack rauskommt.

SPRECHER:

Dirk **schwitzt** Zwiebeln in Gänseschmalz **an**. Dazu kommen Grünkohl und Brühe. Durch das **Garen** werden die Blätter leichter **verdaulich**. Fehlen noch die Gewürze.

DIRK WOLTERS:

Ich finde die Variante im **Gewürzei** einfach am besten. Dann kann ich es hinterher in einem wieder rausnehmen und hab' nicht irgendwas, wo man **drauf rumbeißen** muss. So, jetzt kommt noch Senf rein und Haferflocken. Und jetzt muss es eigentlich nur noch kochen und das dauert dann schon fast eine Stunde, damit der Kohl wirklich richtig weich wird und dass das eine **homogene Masse** so ein bisschen ist.

SPRECHER:

Während der Kohl kocht, brät Dirk das Kassler und erwärmt Bauchfleisch und Würste. Das könnt ihr zu Hause auch im Grünkohl-Topf machen.

DIRK WOLTERS:

So, dann wollen wir mal gucken, was wir gemacht haben.
Genau so wollte ich ihn haben, so muss er sein, so ist er perfekt. Der Kohl **hat** wirklich noch ein bisschen **Struktur**, es ist nicht nur **Matsche-Patsche**.

SPRECHER:

Und schon wird **angerichtet**: traditioneller norddeutscher Grünkohl und Pinkel, dazu Wurst, Bauchfleisch und Kassler. Nicht gerade eine leichte Variante des Superfoods.

DIRK WOLTERS:

Es ist natürlich ein bisschen **fleischlastig**, das sollte man nicht sieben Tage die Woche essen. Aber in der Kohlsaison muss man das auch einmal so gegessen haben, finde ich.

SPRECHER:

Wer es leichter und vegetarisch mag, bestellt lieber einen frischen Grünkohlsalat mit Äpfeln und **Walnüssen**.

Und für alle anderen heißt es: Gut, dass Winter ist, denn im Sommer wäre dieses Gericht vielleicht doch etwas **zu viel des Guten**. Und? Würdet ihr probieren?

Glossar

Grünkohl, -e (m.) – eine Gemüsepflanze mit krausen Blättern

Superfood, -s (n.) – ein Nahrungsmittel, das besonders gesund sein soll

voller Vitamine stecken – ganz viele Vitamine haben

etwas ernten – den essbaren Teil einer Pflanze einsammeln, pflücken oder abschneiden

Smoothie, -s (m.) – ein Getränk aus püriertem Obst oder Gemüse

auf den Tisch kommen – hier: serviert werden

Pinkel, -n (f.) – eine norddeutsche Wurstspezialität, die Fleisch und grob bis fein gemahlene Getreidekörner enthält

Frost, - (m., nur Singular) – die (eisige) Kälte; das sehr kalte Wetter

Zuckergehalt, -e (m.) – die Menge an Zucker in einem Lebensmittel

an|steigen – höher werden; mehr werden

Züchtung, -en (f.) – hier: die verschiedenen Arten von Grünkohl

speisen – hier: in einem Restaurant essen

Eichenbalken, - (m.) – ein dickes, langes Holzstück (hier: aus Eiche), das eine stützende Funktion beim Bau hat

Gänseschmalz, -e (n.) – ein Fett, das man durch das Erhitzen von Gänsefett gewinnt

Haferflocke, -n (f., meist Plural) – ein Getreide, das in Deutschland oft zum Frühstück (im Müsli) gegessen wird

binden – hier: eine Flüssigkeit beim Kochen durch eine Zutat dickflüssig machen

Brühe, -n (f.) – hier: die Flüssigkeit, in der man Fleisch oder Gemüse gekocht hat und die man für eine Suppe oder eine Soße weiterverwendet

Fleischfraktion, -en (f.) – hier umgangssprachlich für: alle Zutaten aus Fleisch

Kassler, - (n.) – ein speziell zubereitetes Stück Schweinefleisch

Kochmettwurst, -würste (f.) – eine Art von Wurst, die gekocht oder geräuchert wird, meistens aus Schweinefleisch

Hafergrütze, -n (f.) – ein Brei aus verarbeitetem Korn/Hafer

Schweinespeck, -e (m.) – das Fettgewebe von Schweinen, das zum Kochen verwendet wird

abstoßend – abscheulich; ekelhaft

urinieren – die meist gelbe Flüssigkeit aus dem Körper abgeben, in der sich Abfallstoffe befinden; pinkeln; Pipi machen

Herleitungsvariante, -n (f.) – hier: eine mögliche Erklärung, wie etwas zustande kommt

Darm, Därme (m.) – hier: Bezeichnung für die dünne Haut um eine Wurst, die aus dem Darm eines Tieres hergestellt wird

kriegen – umgangssprachlich für: bekommen

raus|spritzen – eine Flüssigkeit mit Druck entweichen lassen

etwas von etwas befreien – hier: etwas entfernen

Blattrippe, -n (f.) – hier: der mittlere harte Teil eines Grünkohlblatts

blanchieren – ganz kurz in heißem Wasser kochen

an|schwitzen – etwas kurz, bei geringer Hitze garen

garen – etwas schonend erhitzen

verdaulich – so, dass der Körper etwas leicht aufnehmen und verarbeiten kann

Gewürzei, -er (n.) – ein eiförmiges Gefäß, in das man Gewürze gibt

auf etwas rumbeißen – hier umgangssprachlich für: auf etwas beißen oder etwas kauen, das als unangenehm empfunden wird

homogen – einheitlich

Masse – hier: eine Mischung

Struktur haben – hier: ein Zustand, der noch bissfest ist

Matsche-Patsche (f., nur Singular) – hier umgangssprachlich für: ein weichgekochter Brei

an|richten – hier: eine Speise garnieren, bereitstellen

fleischlastig – so, dass etwas viel Fleisch enthält

Walnuss, -nüsse (f.) – eine hellbraune Nuss, die aus zwei Hälften besteht und eine Oberfläche mit vielen Vertiefungen hat

zu viel des Guten – hier: nicht passend sein

Autor: Jens von Larcher, Markus Hofmann