

Grünkohl und Schwarzwurzel: Der Winter hat Geschmack

**Heimisches Wintergemüse mit Nährstoffdichte, Lagerfähigkeit
und kulinarischer Vielfalt**

Berlin, 20. Januar 2026. Sie gelten als robust, bodenständig und ein wenig sperrig. Grünkohl und Schwarzwurzel stehen für eine Küche, die sich Zeit nimmt – für Saisonalität, für handwerkliche Zubereitung und für Aromen mit Tiefgang. Wer sich jedoch auf sie einlässt, entdeckt zwei äußerst delikate Protagonisten der Winterküche: grundverschieden, aber gleichermaßen charakterstark.

Beide zählen zu den klassischen Wintergemüsen aus heimischem Anbau. Sie sind saisonal verfügbar, gut lagerfähig und liefern in der kalten Jahreszeit wertvolle Nährstoffe. Damit stehen Grünkohl und Schwarzwurzel exemplarisch für eine ausgewogene, aber auch abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung – gerade dann, wenn das Frischeangebot überschaubarer wird.

Stark im Frost

Grünkohl ist frosthart – und profitiert sogar davon. Niedrige Temperaturen mildern seine dezente Bitternote und verleihen ihm ein rundes, beinahe süßliches Aroma. In Deutschland wird er auf rund 1.200 Hektar* angebaut, vor allem in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein. Die Haupternte beginnt im Spätherbst und reicht je nach Sorte und Witterung bis in den Februar. Der jährliche Ertrag liegt bei rund 24.000 Tonnen*.

Schwarzwurzeln spielen mengenmäßig eine deutlich kleinere Rolle. Die bundesweite Anbaufläche liegt bei unter 1.000 Hektar, mit Schwerpunkten in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Bayern. Die Ernte beginnt im Oktober, durch Lagerung in kühlen, feuchten Räumen ist eine Vermarktung bis ins Frühjahr möglich. Ihr arbeitsintensiver Anbau erklärt ihren Nischenstatus – und ihren besonderen Wert.

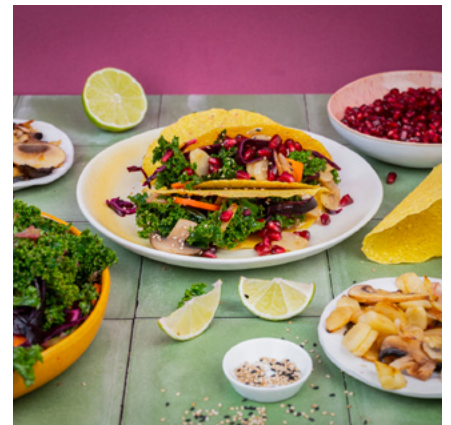
(*Quelle: Destatis, BLE)

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@geerntet-in-deutschland.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/

Header: © BVE0 / Ariane Bille



© BVE0 / Ariane Bille
Grünkohl-Schwarzwurzel Tacos

Gut aufgehoben

Beide Gemüse sind wie gemacht für die Vorratshaltung.

Grünkohl lässt sich nach kurzem Blanchieren problemlos einfrieren. Er verliert kaum an Aroma – im Gegenteil, er gewinnt häufig sogar an Bekömmlichkeit.

Auch **Schwarzwurzeln** können eingefroren werden, sollten jedoch stets vorgegart sein, um ihre Textur und ihren Geschmack zu erhalten. In Zeiten bewussterer Einkaufsplanung erweisen sich beide als verlässliche Winterbegleiter.

Sichtbar grün, verborgen schwarz

Grünkohl fällt sofort ins Auge: krause, dunkelgrüne Blätter, markante Erscheinung. Die **Schwarzwurzel** dagegen wächst im Verborgenen und wirkt äußerlich unscheinbar. Nicht umsonst trägt sie seit Langem den Beinamen „Spargel des kleinen Mannes“. Was beide eint, ist ihre Saison – und ihre Fähigkeit, gerade dann zu glänzen, wenn anderes Gemüse längst Winterruhe hält.

Erste Liga für die Winterküche

Ernährungsphysiologisch spielen beide Gemüse ganz vorn mit.

Grünkohl gilt als eines der nährstoffreichsten heimischen Gemüse überhaupt. Er liefert wichtiges Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Kalzium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Kaum ein anderes Gemüse vereint so viel Substanz bei so geringer Kalorienzahl. Seine Bitterstoffe können Stoffwechsel und Verdauung anregen, die feste Struktur sorgt für nachhaltige Sättigung. Seit Generationen ist Grünkohl ein fester Bestandteil der Winterküche.

Schwarzwurzeln wirken unaufdringlich, sind jedoch nicht weniger wertvoll. Sie enthalten Inulin, einen präbiotischen Ballaststoff, der die Darmflora unterstützt. Dazu kommen Kalium, Eisen und B-Vitamine. Schwarzwurzeln nähren, ohne zu beschweren – und überzeugen mit zarter Textur und mildem Aroma. Nicht ohne Grund werden sie auch als „Winterspargel“ bezeichnet.

Kräftig oder fein? Eine Frage des Geschmacks

Geschmacklich könnten die Unterschiede größer kaum sein.

Grünkohl ist kräftig, würzig, leicht herb und entfaltet seine Tiefe erst durch Hitze, Fett und Salz. Er verlangt quasi nach Kochen, Schmoren oder Braten – wengleich auch die rohe Zubereitung inzwischen immer mehr Anhänger findet



© BVE0 / shutterstock / imageBROKER.com
Grünkohl im Anbau



© BVE0 / Ariane Bille
[Schwarzwurzel-Tempura-Sticks](#)



© BVE0 / Ariane Bille
[Veganer Grünkohl-Eintopf](#)

WISSENSHUNGER

Schwarzwurzeln überraschen mit Zurückhaltung. Ihr Aroma ist mild, leicht nussig, manchmal fast cremig. Sie drängen sich nicht in den Vordergrund, sondern fügen sich harmonisch ein. Gerade darin liegt ihre kulinarische Stärke.

Kulinarische Geduldspuben

In der Zubereitung verlangen beide Gemüse Aufmerksamkeit.

Grünkohl braucht Zeit: Erst langes Garen macht ihn weich, rund und aromatisch. Dann passt er zu deftigen Gerichten ebenso wie in eine moderne, pflanzenbetonte Küche.

Schwarzwurzeln stellen dagegen schon vor dem Kochen eine kleine Herausforderung dar. Schälen unter Wasser, Zitronensaft gegen Oxidation und nicht selten klebrige Hände gehören dazu. Wer diese Hürden nimmt, wird allerdings mit feiner Textur und bemerkenswerter Vielseitigkeit belohnt.



© BVE0 / Ariane Bille
[Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl](#)

Wintergemüse mit Tradition und Zukunft

Grünkohl ist besonders im Norden tief verwurzelt – in ländlichen Küchen ebenso wie in regionalen Traditionen. Gleichzeitig hat er längst internationale Küchen erobert und findet sich heute in Bowls, Pasta oder als Grünkohl-Chips wieder.

Schwarzwurzeln waren nie die schillernden Stars der Gemüsetheke und gerieten zeitweise sogar beinahe in Vergessenheit. Doch ihr Comeback hat begonnen: Vor allem in der klassischen französischen Küche und der zeitgenössischen Gemüsegastronomie feiern sie ihre Rückkehr.



© BVE0 / Ariane Bille
Geschälte Schwarzwurzeln

Gute Gesellschaft auf dem Teller

Beide Gemüse sind vielseitig einsetzbar – von Suppen und Aufläufen bis zu Pfannengerichten und Pürees. In Kombination mit Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten entstehen ausgewogene Mahlzeiten mit regionalem Charakter.

Grünkohl liebt kräftige Partner wie Geräuchertes, Wurst oder Speck, harmoniert aber ebenso mit Linsen, Kartoffeln und Senf. Fett wirkt dabei nicht als Gegenspieler, sondern als Geschmacksverstärker.

Schwarzwurzeln hingegen schätzen Zurückhaltung. Butter, Sahne, Zitronensaft oder Muskat unterstreichen ihr Aroma, ebenso Fisch, Schinken oder Nüsse. Behutsam zubereitet, entfalten sie eine überraschende Eleganz – und zeigen, wie viel feiner Winter schmecken kann.



© BVE0 / Ariane Bille
Geschälte Schwarzwurzeln im Kochtopf

Grünkohl-Schwarzwurzel Tacos

🌱 vegan | ⌚ Zubereitungszeit: 30–35 Min. | III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Grünkohl putzen, harte Stängel beseitigen, gut waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Rotkohl ebenfalls putzen, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und mit dem Grünkohl vermengen.
- Limette auspressen und die Hälfte des Saftes mit 3 EL Olivenöl und 0,5 TL Salz vermengen. Über den Kohl geben und gut mit den Händen vermengen, sodass das Dressing gut in den Kohl einziehen kann. 20 Min. ziehen lassen.
- Möhren schälen, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und mit dem Kohl vermengen. Granatapfel entkernen.
- Inzwischen Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
- Chili putzen, vom Strunk befreien und feinhacken. Restlichen Limettensaft in eine Schüssel geben.
- Schwarzwurzeln (am besten mit Küchenhandschuhen) unter fließendem Wasser schälen und dann in das Limettenwasser geben. Herausnehmen und in Scheiben schneiden.
- Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 2–3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten mit dem Chili anbraten, dann die Schwarzwurzeln dazugeben und 10–15 Min. braten, bis sie gar sind. 5 Min. vor Ende Champignons dazugeben, kurz mitbraten, mit Salz abschmecken und warmhalten.
- Nun kann sich jeder nach Gusto seinen eigenen Taco zusammenstellen: Hummus in die Taco Shells streichen, Kohl-Salat und Schwarzwurzel-Champignons draufgeben. Mit Granatapfel, Sesam und Minzblättern bestreuen und sofort genießen.

Zutaten für 12 Tacos:

- 4 Blätter Grünkohl (junge, zarte Blätter)
- 0,25 Kopf Rotkohl
- 1 Limette
- Olivenöl
- 2 Möhren
- 0,5 Granatapfel
- 2 Schalotten
- 1–2 Chilischoten (nach Geschmack)
- 2 Schwarzwurzeln
- 3 Champignons
- 12 vegane Taco-Shells (knusprige Maisschalen)
- 250 g Hummus
- 1 EL Sesam
- 2 Zweige Minze
- Salz



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Grünkohl-Schwarzwurzel Tacos

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@geerntet-in-deutschland.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

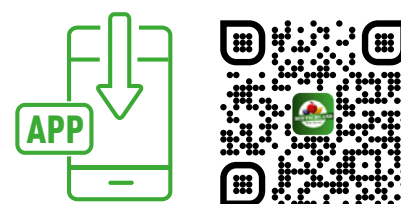
„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbraucherinnen und Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.

GUTEN APPETIT!
Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!



Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
 c/o Pretzlaw Communications
 Kaiserdamm 13
 14057 Berlin