

# Dürfen Hühner Grünkohl fressen?



Unsere Hühner fressen bekanntlich fast alles, wenn wir sie lassen. Aber dürfen Hühner Grünkohl fressen? Und wenn ja: Den Grünkohl für Hühner roh servieren oder lieber kochen?

Du möchtest gesunde und sinnvolle Abwechslung auf die Speisekarte deiner Hühner setzen? Dann bist du in meiner neuen Reihe „Dürfen die das fressen?“ genau richtig. Heute werfen wir einen Blick auf die gesundheitlichen Vorteile von Grünkohl für Hühner. Hier liest du, wie du deinen Hühnern das Wintergemüse sinnvoll und gefahrlos anbietest.

[Ist Grünkohl für Hühner unbedenklich?](#)

[Dürfen Hühner Grünkohl mit Stängel fressen?](#)

[Ist Grünkohl für Hühner denn auch gesund?](#)

[Wie fütterst du deinen Hühnern Grünkohl?](#)

[Dürfen Küken Grünkohl fressen?](#)

[Wie viel Grünkohl für Hühner?](#)

[Fazit zum Grünkohl](#)

**Ist Grünkohl für Hühner unbedenklich?**

Ja, deine Hühner dürfen Grünkohl bedenkenlos fressen. Er enthält keine für sie giftigen oder schädlichen Inhaltsstoffe. Wichtig sind jedoch diese Punkte:

Achte darauf, dass dein Grünkohl für Hühner nicht mit Pestiziden behandelt ist. Wenn du unsicher bist, wasche ihn zumindest gründlich ab. Idealerweise baust du im Garten selbst welchen an, so kannst du für dich gleich mit ernten.

Gib deinen Hühnern nicht zu viel Grünkohl auf einmal! Obwohl Grünkohl reich an Nährstoffen ist, sollte deine Schar ihn nur in Maßen genießen. Zum einen kann Grünkohl bei Hühnern zu Aufgasungen

führen. Zum anderen enthält er Oxalsäure, die bei zu hohem Verzehr zu Nierenproblemen und Steinen führen kann.

### **Dürfen Hühner Grünkohl mit Stängel fressen?**

Alle Teile des Grünkohls sind essbar, deshalb grundsätzlich ein Ja von mir. Du kannst deinen Hühnern Grünkohl bequem im Ganzen anbieten.

Sollte dein Grünkohl allerdings einen sehr holzigen, harten Stiel haben, biete ihn Küken nicht mit Stängel an – zumindest nicht roh.

### **Ist Grünkohl für Hühner denn auch gesund?**

Grünkohl enthält viele gesunde Nährstoffe. Und gerade im Winter gibt es regional nicht viel frisches, gesundes Grün, da ist er eine willkommene Abwechslung im Speiseplan deiner Hühnerschar.

Schauen wir also genauer hin.

### **Das steckt drin im Grünkohl**

Hier siehst du die wichtigsten Nährstoffe im Grünkohl im Überblick:

Vitamin K

Vitamin C

Vitamin A

Vitamin E, Flavonoide und Polyphenole

B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6)

Beta-Carotin

Folsäure

Kalzium

Eisen

Magnesium

Mangan

Kalium

Kupfer

Phosphor

Zink

Omega-3-Fettsäuren

Ballaststoffe

Eine ganze Menge, die Grünkohl zu einem gesunden Snack machen. Daumen hoch, oder?

### **Die gesundheitlichen Vorteile von Grünkohl für Hühner**

Werfen wir einen kurzen Blick auf die einzelnen Inhaltsstoffe und ihren Nutzen:

- **Vitamin K** unterstützt die Blutgerinnung und trägt zu gesunden Knochen bei. Ein Mangel an Vitamin K kann zu Problemen bei Wundheilung oder Wachstum führen.
- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem, wirkt als Antioxidans und fördert die Aufnahme von Eisen. Ein Antioxidans neutralisiert schädliche freie Radikale im Körper und vermindert so Zellschäden. Es spielt zudem eine große Rolle für das Kollagen im Hühnerkörper, welches in Haut, Schnäbeln und Federn vorkommt.
- **Vitamin A** ist wichtig für die Augengesundheit und unterstützt das Immunsystem.
- **Vitamin E**, Flavonoide und Polyphenole sind starke Antioxidanzien. Vitamin E fördert zudem die Fruchtbarkeit.
- **B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6)** unterstützen den Energiestoffwechsel, das Nervensystem und fördern die Gefiederentwicklung.
- **Beta-Carotin** wandelt der Körper zu Vitamin A um und es sorgt für eine schöne Dotterfarbe.
- **Folsäure** ist beteiligt am Zellstoffwechsel und unterstützt das Wachstum.
- **Kalzium** ist unverzichtbar für die Bildung der Eischalen und eine gesunde Knochenentwicklung.
- **Eisen** trägt zum Sauerstofftransport im Blut bei.
- **Magnesium** ist wichtig für Energiestoffwechsel und Muskeln.
- **Mangan** ist beteiligt an vielen Stoffwechselprozessen und fördert das Wachstum.
- **Kalium** unterstützt Elektrolythaushalt und Herzgesundheit.
- **Kupfer** ist notwendig für die Eisenverwertung und die Bildung von roten Blutkörperchen.
- **Phosphor** ist essenziell für Knochen- und Eischalenbildung.
- **Zink** ist wichtig für Immunsystem und Hautgesundheit.
- **Omega-3-Fettsäuren** fördern die Herzgesundheit und besitzen entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Ballaststoffe:** Grünkohl enthält eine ganze Menge Ballaststoffe, die die Darmbewegung regulieren und die Verdauung anregen.

### Wie fütterst du deinen Hühnern Grünkohl?

Es gibt zwei praktikable Methoden, wie du Grünkohl anbieten kannst:

#### Roh

Roher Grünkohl ist die nährstoffreichste Variante. Beachte, dass der Stiel von Grünkohl für Hühner ziemlich hart sein kann. Schneide ihn am besten in kleinere Stücke, besonders für Zwerghühner.

Alternativ kannst du die Pflanze kopfüber aufhängen, sodass deine Hühner die Blätter direkt vom Stiel picken können. Dies ist meiner Meinung nach die beste Methode. Sie bietet zudem direkt auch eine artgerechte Beschäftigung.

## **Gekocht**

Kochen in Wasser bietet eine weitere Möglichkeit, Grünkohl für Hühner vorzubereiten, da die Stängel so weicher werden. Beachte aber, dass einige Nährstoffe während des Kochens verloren gehen!

Besser: Blanchiere ihn nur kurz, um die Stängel zu erweichen, ohne dabei zu viele Nährstoffe zu verlieren.

## **Dürfen Küken Grünkohl fressen?**

Ja, sie dürfen Grünkohl fressen. Er ist sogar eine sinnvolle Ergänzung für Küken, da er reich an Nährstoffen ist und das Wachstum unterstützen kann.

Bedenke jedoch die holzigen Stiele! Küken haben anfangs noch keine starken Schnäbel. Ihnen bietest du besser blanchierten, kleingeschnittenen Grünkohl an oder idealerweise nur die gezupften Blätter.

## **Wie viel Grünkohl für Hühner?**

Hauptnahrung sollte immer ihr Alleinfuttermittel sein. Dazu kannst du abwechselnd kleine Snacks reichen, um ihren Speiseplan aufzuwerten. Somit sind einige Blätter Grünkohl für Hühner eine tolle und gesunde Abwechslung.

Während der Saison kannst du deinen Hühnern Grünkohl als Snack 2- bis 3-mal die Woche anbieten. Idealweise nach der regulären Fütterung, damit sie ihr abgestimmtes Hauptfutter nicht für den leckeren Snack stehen lassen. Denn auch Hühner naschen meist lieber, als ihre Hauptspeise zu fressen.

## **Fazit zu Grünkohl**

Absolut dürfen deine Hühner Grünkohl naschen! Er ist eine willkommene Ergänzung für deine Hühnerschar und das Picken macht Spaß.

Neben der leckeren Abwechslung bietet Grünkohl für Hühner zudem reichlich gesunde Nährstoffe.

Achte darauf, ihn nicht lange zu kochen, damit er seine Nährstoffe behält. Statt Grünkohl weich zu kochen, kannst du ihn einfach über Kopf als Beschäftigungs-Snack aufhängen. So picken deine Hühner die weicheren Blätter ab und sind beschäftigt.

Füttere ihn 2- bis 3-mal die Woche in nicht zu großen Mengen – am besten frisch aus dem Garten. Lecker.