

FEDERKOHL

Wissenschaftlicher Name: *Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *sabellica*

Pflanzenfamilie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*)

Weitere Namen: Braunkohl, Krauskohl, Blätterkohl, Grünkohl, Winterkohl, Oldenburger Palme

Herkunft: Alle unsere Kohlarten gehen auf den Wildkohl zurück. Heimat sind die Küsten des Mittelmeeres und die europäische Atlantikküste. Die Griechen kannten im 4. Jahrhundert v. Chr. neben dem Wildkohl schon 2 Kulturformen davon.

Kultur: Wurden früher die Kohlarten vorgezogen und ausgepflanzt, so werden sie heute großteils direkt gesät. Für den Hausgartenbereich sind weiterhin Jungpflanzen sehr praktisch.

Düngung: Kompost und mittlere Nährstoffgaben von ca. 50g/m² Volldünger in 2 Gaben sind in der Regel ausreichend.

Beschreibung: Grünkohl bildet keine Köpfe aus, sondern ist ein Blattkohl, er würde daher zum Blattgemüse zählen. Im ersten Jahr bildet er einen unverzweigten Spross, an dessen Spitze sich eine offene Blattrosette bildet. Die großen Blätter sind länglich und mehr oder weniger kraus. Die Ausfärbung und der Grad der Kräuselung der Blätter ist sortenabhängig. Frühe Sorten haben meist hellgrüne und fein gekrauste Blätter, Späte Sorten dunkel- bis blaugrüne Blätter, die nur wenig gekraust sind. Die Kräuselung der Blätter nimmt jedoch im Laufe des Winters zu. Im zweiten Jahr bildet der Federkohl Blüten aus (d. h. er schießt).

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen, Provitamin A, Vitamin C

Sorten, Varietäten, Formen: Die Sorten werden nach der Länge ihres Strunkes unterschieden. Es gibt niedrige, halbhohe und hohe Sorten. Hauptsächlich werden bei uns halbhohe Sorten mit stark gekrausten Blättern angebaut.

- Niedere Sorten: ‚Masury‘, ‚Frosty‘, ‚Vates‘, ...
- Halbhohe Sorten: ‚Lerchenzungen‘, ‚Halbhoher grüner krauser‘, ‚Hammer‘, ...
- Hohe Sorten: ‚Arpad‘, ‚Westländer halbhoher‘, ...

Vermarktung: Als ganze Staude wird Grünkohl heute nur mehr selten auf den Markt gebracht. Die Blätter werden zur Trennung von Blatt und Stiel in eine Grünkohlrupfmaschine gegeben und die Blätter dann nach Gewicht vermarktet.

Lagerung: Im Kühlschrank kann Federkohl bis zu 1 Woche aufbewahrt werden, bei 0-1°C und hoher rel. Luftfeuchtigkeit sogar bis zu 4 Wochen. Die dunkelgrünen und stärker gekrausten Sorten eignen sich auch sehr gut zum Tiefrieren.

Pflanzenschutz: Meist schädigen Erdflöhe, Kohlweißlingsraupen, Kohlflye, die Kohlhernie und diverse Blattfleckenpilze.

Hinweise: Äthylenausscheidungen anderer Gemüse und von Obst verringern die Lagerfähigkeit, vor allem bei Brokkoli und Karfiol.

Am besten schmeckt Federkohl, wenn er einmal einem Frost ausgesetzt war. Diese Geschmacksverfeinerung beruht darauf, dass Stärke im Blatt in Zucker umgewandelt und nicht

mehr abgeleitet wird. Neue Erkenntnisse berichten, dass ein einmaliger Frost nicht mehr notwendig ist, es soll bereits eine längere Einwirkung niedriger Temperaturen über eine längere Periode hinweg genügen.

Grünkohl ist der zweitstärkste Lieferant an Provitamin A und mit dem Vitamin C rangiert er gleich hinter dem Paprika an zweiter Stelle.

Verwendung: Federkohl wird gewaschen, die harten Stiele herausgeschnitten, blanchiert, zerhackt und gedünstet oder gekocht. Er sollte nicht so lange gekocht werden, bis aus ihm „Braunkohl“ geworden ist. Berühmt ist das „Kohl und Pinkel“ - Essen im Raum Bremen und Oldenburg. Pinkel ist eine kräftig geräucherte und gewürzte Wurst aus Grütze, Rinderflomen und Zwiebeln. Wenig bekannt ist auch die rohen Federkohlblätter fein zu hacken und mit einem Dressing zu einem, zugegebenermaßen herb schmeckenden, Salat anzumachen.



