

Kräuterwissen Januar 2020

EGK Newsletter

Federkohl

Federkohl = Brassica oleracea // Kreuzblütengewächse = Brassicaceae

Flur- und Volksnamen: Blattkohl, Krauskohl, Winterkohl

Bekannte verwandte Arten & Sorten: Brokkoli, Blumen- und Rosenkohl

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Wann und wo die verschiedenen Wildformen des Federkohls in Kultur genommen wurden, lässt sich nicht vollständig nachvollziehen. Schon seit frühesten Zeiten dienen einige als Gemüse oder pikante Speisewürzen. Nach alten Aufzeichnungen, welche man bei Ausgrabungen gefunden hat kann man die Nutzung der Vorgänger des Federkohls auf mindestens 500 Jahre v. Ch. zurückdatieren. Es finden sich deshalb sehr spannende Hinweise in den verschiedensten Quellen. So sollen die Krieger der alten Römer *«die gemahlene Samen mancher Arten mit Traubensaft oder Wein vermischt und getrunken haben, um so gestärkt in den Kampf ziehen zu können»*.

In Deutschland finden sich in alten Kräuterbüchern Hinweise, dass der grüne Krauskohl dort bereits in der Mitte des 17. Jahrhunderts angebaut worden ist. Die festen Kohl- und Chabis-Sorten sind auch erst in dieser Zeitspanne nachgewiesen worden. Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl, welche ebenfalls zur Gattung der Brassica gehören, sind ursprünglich in den südlichen Gegenden Europas beheimatet. In den vergangenen über 200 Jahren haben sie sich aber im ganzen europäischen Raum angesiedelt. Noch in den 1980er-Jahren wurde etwa auf der Insel Samos die dort wildwachsende Brassica cretica von den Bauern auf den Äckern gezogen. Alle Wildformen und auch die Kulturformen sind miteinander kreuzbar.



Botanik und Kultur

Etwa 30 Arten umfasst die in ganz Eurasien verbreitete Gattung der Brassica. Der Federkohl ist eine ein- bis zweijährige, krautig wachsende Pflanze, welche jedoch am Grund verholzt sein kann. Die Aussaat resp. Vorkultur kann im zeitigen Frühjahr in Saatschalen erfolgen. Nach dem Pikieren der Sämlinge in kleine Töpfe, werden diese Setzlinge nach dem Erstarren in eine gut drainierte und durchlässige Erde gepflanzt. Um ein gutes Wachstum zu gewährleisten, muss der Standort aber sonnig gelegen sein.

Der Federkohl gilt als sehr pflegeleicht und sogar resistent gegen die gefürchtete Kohlhernie (Wurzelkropf-Krankheit). Die Wuchshöhe des Federkohls beträgt je nach Standort und Gartenboden zirka 40 bis 80 cm. Einem Federbüschel ähnlich sind die langen, krausen Blätter. Diese Blätter sind mit dicken und fleischigen Mittelrippen versehen, welche dicht über dem Boden zusammenwachsen.

Wir empfehlen Ihnen, die Erde bei Ihren Kohlgewächsen feucht zu halten und hin und wieder auch mit einer Gartenhacke aufzulockern. Zur Stärkung der jungen Gewächse können Sie diese auch hin und wieder mit einer Brennnesselbrühe überbrausen. Da der Federkohl eher zu den stark zehrenden Gewächsen gezählt wird, ist eine sanfte und regelmässige Düngung mit einem Biodünger sicher nicht fehl am Platz. Da Federkohl praktisch das ganze Jahr geerntet werden kann, hat man fast jederzeit eine willkommene Ergänzung in der Küche und in der natürlichen Hausapotheke.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Bei den Kohlgewächsen denkt man sicher nicht in erster Linie an eine herkömmliche Heilpflanze. Die in diesen Gewächsen enthaltenen Inhaltsstoffe sind aber nicht zu unterschätzen. Grünkohl zählt zum Beispiel aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe zu den wertvollsten Gemüsen. Neben Vitaminen und Mineralstoffen, beispielsweise Vitamin C, Vitamine des B-Komplexes, Betacarotin, Folsäure und Kalium, Calcium sowie Eisen, sind in Kohlgemüsen auch reichlich Ballaststoffe enthalten. Diese unterstützen die natürlichen Abwehrfunktionen des Immunsystems. Umschläge aus frischen Blättern können bei Arthritis, Muskelzerrungen usw. Linderung bringen.

In Kohlgemüse – besonders im wilden Kohl – sind besonders viele Glucosinolate resp. Glycoside vorhanden. Wilder Kohl entgiftet die Leber und schützt die Magenschleimhaut und reduziert damit das Risiko von Magengeschwüren. Weiter kann der Verzehr von Pflanzen aus der Kohlfamilie dabei helfen, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig zu beeinflussen.

So vielfältig die Verwendbarkeit der Gewächse aus der Gattung der Kohlgewächse in der Naturheilkunde ist, wir empfehlen Ihnen, sich bei Fragen an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten zu wenden.

Verwendung in der Küche

Die Verwendungsmöglichkeiten der verschiedenen Kohlarten in der neuzeitlichen und natürlichen Küche sind eigentlich schier unermesslich. Die jungen Blätter werden roh gegessen, sauer eingelegt und als Salat oder auch als Gemüse genossen. Der Federkohl z. B. kann leicht gedünstet werden. Ob mit Butterflocken versehen oder mit einer leichten Sauce Béchamel vermischt, lässt er sich eigentlich sehr vielfältig verwenden. Der krautige Federkohl passt zu Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Wurzelgemüsen. Er eignet sich aber ebenso gut für die italienische und die fernöstliche Küche. Je nach Verwendung kann der Kohlgeschmack mit Oregano, feinem Thymian oder auch mit asiatischen Kräutern verfeinert werden. Man kann es ruhig auf einen Nenner bringen – der Federkohl und seine Artgenossen sind Multitalente!



Rezept

Federkohlpesto zu Spaghetti Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Federkohl
- 4 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 2 dl Wasser
- Kräutersalz
- 100 g Cashewnüsse
- 400-500 g Spaghetti
- Salz

Federkohl waschen, die Blätter vom Strunk schneiden, in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen pressen.

Federkohl und Knoblauch im Olivenöl dämpfen. Wasser dazugeben, 5-6 Minuten köcheln. Mit Kräutersalz würzen.

Spaghetti al dente kochen.

Cashewnüsse fein hacken. In der heissen Bratpfanne rösten (ohne Zugabe von Öl). Am Schluss über das Federkohlpesto streuen.