



Wintergenuss

Der Kohl, der aus der Kälte kam

Nach einem Kuss von Väterchen Frost schmeckt er noch mal so gut: Der **Grünkohl**, auch Feder- oder Braunkohl genannt, ist ein kulinarisches Wintergedicht. Gesund ist er obendrein.

Text Karin Oehmigen Fotos Winfried Heinze Styling Vera Guala

Das Kohlorado von Kirchdorf BE: Auf den Feldern von Biogemüsegärtner Urs Baumann gedeihen drei Varietäten Federkohl – der grüne, der rote und der Palmkohl.



Ein Bad im Brunnen:
Der Grün- oder
Federkohl fühlt sich
im winterkalten
Wasser pudelwohl.



Was soll das da
unten sein? Grün-
kohl? Und dann
wunderst du dich
wieder, wenn
man «dumme
Gans» zu dir sagt!

*Grünkohl ist
ein Superstar -
das wusste schon
der Grosspapa*



Geerntet wird immer von
Hand: Der Palmkohl ist
ein naher Verwandter des
Federkohls. Cavolo nero
sagen die Italiener.



Der Hof der Baumanns in
der Weiermatt: Auf den
4,2 Hektar Land wird vor
allem Gemüse im Freiland
angebaut; ein kleiner Teil
auf gedeckten Flächen.



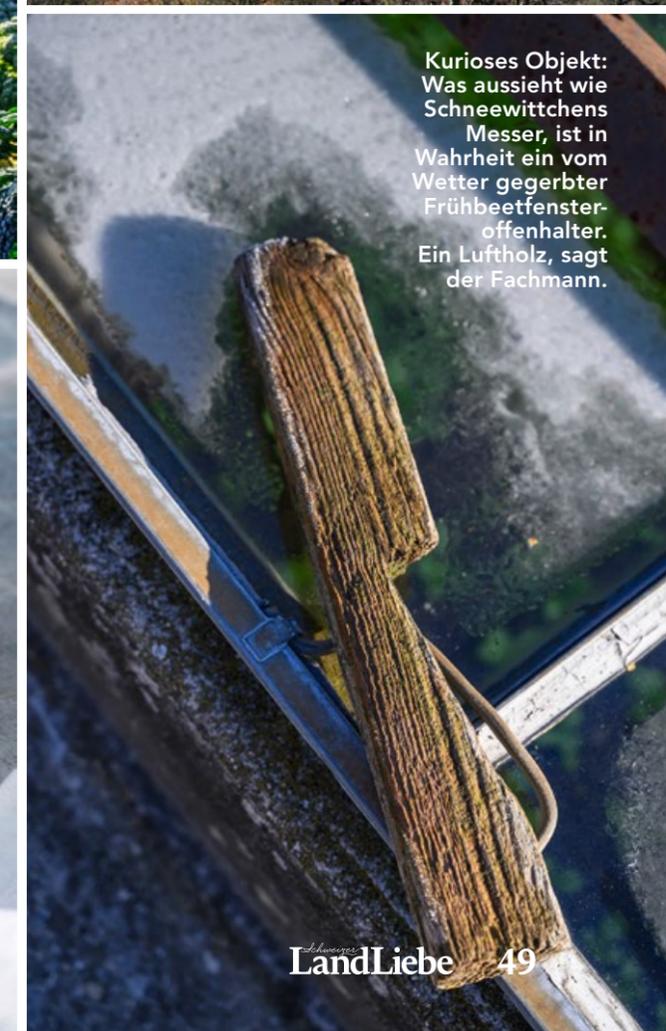
Cooler Kohl: «Tem-
peraturen bis minus
zehn Grad sind für
das Gemüse kein
Problem», sagt
Biogemüsegärtner
Urs Baumann.



Wahrzeichen von
Kirchdorf BE:
Die neugotische
Kirche wacht
über ihr Dorf
und Urs Bau-
manns Kohlfeld.



Bestes Mittel
gegen Kohldampf:
Freitagswähe mit Speck,
Federkohl und Pfiff.



Kurioses Objekt:
Was aussieht wie
Schneewittchens
Messer, ist in
Wahrheit ein vom
Wetter gegebter
Frühbeetfenster-
offenhalter.
Ein Luftholz, sagt
der Fachmann.

*Ist der Winter kalt und schön,
kann man den Grünkohl
spriessen sehn*



Kein schöner
Feld in dieser
Zeit: mit un-
verbaubarer
Sicht auf Stock-
hornkette und
Niesen.

Es war Mord. Und Dionysos, der Sohn des Zeus, hatte seine Finger im Spiel. Mit reichlich Wein im Gepäck und hübschen Mädchen im schnittigen Wagen, war er unterwegs nach Thrakien, um sich im schönen Land häuslich einzurichten. Doch Lykurgos, Thrakiens König, stellte sich quer und warf die Mädchen samt Gefolge in den Kerker. Nur Dionysos konnte sich mit einem Sprung ins Meer und in die schützenden Arme der Nymphe Thetis retten. Aus sicherer Distanz schwor er dem

König Rache, liess ihn erst blenden, dann dem Wahnsinn anheimfallen und am Ende gar von wilden Pferden in Stücke reissen. Schrecklich, diese Götter und ihre Sagen! Doch das Gute an der Geschichte: Ohne Lykurgos gäbs den Grünkohl nicht. Aus jeder Träne des gepeinigten Königs soll ein wunderbar würziges Blatt gesprossen sein: seine Hochkohlgelborenen, der Ur-Grünkohl. Und so kommt es, dass wir heute, geschätzte dreitausend Jahre später, auf dem schönstegelegenen Feld von Kirchdorf BE stehen und mit Bio-

gemüsegärtner Urs Baumann auf Kohltour gehen. «Bei perfektem Erntewetter», wie er sagt. Kein Wölkchen trübt den eisblauen Himmel. Raureif liegt über den Wiesen und Feldern. Was den Brassica oleracea var. sabellica, wie die Botaniker das Gemüse nennen, in eine rundum wohlige Stimmung versetzt.

GRÜNKOHL MIT PINKEL

Erst wenn es friert, taut der Grünkohl so richtig auf. Der Zuckergehalt in seinen Blättern steigt bei Kälte deutlich an, was die in ihnen enthaltenen Bitterstoffe mildert.

Zudem, so behaupten deutsche Grünkohlconnaissseure, sorgten die Minustemperaturen für eine lockere Blattstruktur, was die Bekömmlichkeit des Gemüses steigere. Ein Argument, das vor allem in Bremen und Oldenburg stark ins Gewicht fällt. Dort nämlich, in der Hochburg des Grünkohls, ist es Tradition, ihn mit Pinkel zu verspeisen – einer geräucherten Schweinswurst, die ordentlich «Kohlorien» hat, wie die Anhänger des Winterschmauses witzeln. Die Schweizerinnen und Schweizer aber haben am Federkohl – so wird

Power-Smoothie mit rot- und grünblättrigem Federkohl: ein gesunder Drink, der schmeckt und wenig Kalorien hat.



Grüner Smoothie

Für 4 Personen

- 2–3 Bananen • 125 g Spinatblätter • 125 g Grünkohl, gerüstet und in feine Streifen geschnitten • 1–2 Glas Apfelsaft

Alle Zutaten in einen Mixaufsatz geben und zu einem geschmeidigen Saft (Smoothie) mixen. Frisch geniessen.

Roter Smoothie

Für 4 Personen

- 1 Wasserglas voll roter Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren; im Winter gefrorene verwenden) • 125 g Federkohl, rot, gerüstet und in feine Streifen geschnitten • 1–2 Glas Granatapfelsaft

Alle Zutaten in einen Mixaufsatz geben und zu einem geschmeidigen Saft mixen. Frisch geniessen.



«Unsere Tiere gehören zur Familie»: Lilian Baumann (links) mit Gänsedame Daisy; Sohn Jens und die Töchter Nina (links) und Lucy mit Gänserich Donald.

Federkohl-Rahmsuppe mit Knusper-Chips

Für 4 Personen

Für die Chips

- 500 g Federkohl • Salz
- 2–3 EL gutes Öl (Olivenöl, Sonnenblumen- oder Distelöl)

Den Federkohl gut waschen. Die harten Rippen wegschneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. In ein sauberes Küchentuch wickeln. Die Blätter sollten ganz trocken sein, bevor sie weiterverarbeitet werden. Die getrockneten Stückli in eine Schüssel geben. Salzen, das Öl darüber verteilen und mit den Händen sorgfältig in die Federkohlstückli einkneten. Den Ofen auf 40 Grad vorheizen. Ein Kuchenblech mit Backpapier auslegen. Die Federkohlstückli darauf verteilen, in die Mitte des Ofens schieben und während zwei bis drei Stunden trocknen. Zur Suppe oder auch als Snack zu einem Glas Wein servieren.

Für die Suppe

- 300 g Federkohl • 200 g Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln • 2 EL Öl • 1 Liter heisse Gemüse- oder Hühnerbouillon
- 1 dl Rahm oder Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Für die Suppe den Kohl rüsten, gut waschen, die harten Rippen entfernen. Die Blätter in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und beides separat in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und goldgelb dünsten, nicht bräunen. Die Kartoffelwürfel und die Federkohlstreifen zugeben und etwa drei Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit der heissen Bouillon ablöschen und so lange leise köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Rahm oder Crème fraîche unterrühren und etwas einköcheln lassen. Abschmecken und mit den Federkohlchips servieren.

er hierzulande bevorzugt geheissen – erst in den letzten Jahren Gefallen gefunden. Seine geballte Ladung an Vitaminen, gepaart mit Eiweiss und Ballaststoffen, passt perfekt zum Gesunde-Ernährungs-Boom der Post-Millenniums-Ära. Hollywoodstars wie Gwyneth Paltrow erklärten den «Kale», wie er ennet des grossen Teichs heisst, zu ihrem Fit- und Schlankmacher. Und als Drew Ramsey, Assistenzprofessor für Psychologie an der Columbia University in New York, ein Buch mit dem Titel «Fifty Shades of Kale» vorlegte – deutsch: 50 Kohl-

varianten – und das Powergemüse zum gesündesten aller Lebensmittel erklärte, war der Siegeszug auch hierzulande nicht mehr aufzuhalten.

VISIONÄRER GROSSPAPA

Was aber nicht heisst, dass der Federkohl in der Schweiz zuvor ein Unbekannter war. Urs Baumann winkt ab und lacht. «Schon mein Grossvater hat das Gemüse auf seinen Feldern angebaut.» Doch Grosspapa Baumann, das muss erwähnt sein, war seiner Zeit voraus – ein Visionär, würde man heute sagen. Anno 1950 – das Schweizer



Fettarm, vitaminreich und superlecker: Die «Kale Chips», wie sie auf Neudeutsch heissen, haben als Snack Furore gemacht.

Ob Suppe oder Grünkohlchips – beide gehen weg wie nix

Fernsehen war noch nicht einmal auf Sendung – hatte er den Hof in der Weiermatt in einen Biobetrieb umgewandelt. Als einer der Ersten verzichtete er auf das Spritzen von Pestiziden und auf den Verkauf an die gerade in Mode kommenden Supermärkte. Seine Produkte vermarktete er selbst, und Enkel Urs tut es ihm gleich: Baumanns Spezialitäten gibt es nur im Hofladen in der Weiermatt, in zwei Bioläden und auf dem Wochenmarkt in Bern.

GRÜN, ROT UND SCHWARZ

Den Stand vom «Bio-Baumann», wie die Stammkunden sagen, kann man nur schwer verfehlen. Er zählt zu den grössten auf dem Bundesplatz, ist schon am frühen Morgen von einer Mensentraube umringt. Auch Spitzenköche aus der Stadt und der Region kaufen hier ihr frisches Gemüse und fragen nach rar gewordenen Sorten: Zwölf Varietäten Rübli bietet der Gemüsegärtner aus Kirchdorf feil, fast vergessene Rübenarten wie die goldene Rande, selbst gezogene Exoten wie die südamerikanische Zimtkartoffel, und von Oktober bis Februar bringt er dreierlei Federkohl mit in die Stadt: den grünen, den roten und den schwarzen. Letzterer, seiner dunklen und spitz zulaufenden Blätter wegen als Schwarz- oder Palm-



Drei, die sich das Wasser reichen können: Federkohl, rotblättriger Grünkohl und spitzblättriger Palmkohl.

Zweierlei Federkohlgemüse

Für 4 Personen

- 800 g Grünkohl • Öl oder Schmalz
- 2 kleine Zwiebeln • 1 Tasse Gemüse- oder Hühnerbouillon • Salz, Pfeffer

Den Kohl gut waschen und die Blätter von den groben Rippen abstreifen, gut abtrocknen und in Streifen schneiden. Öl oder Schmalz in einer Bratpfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, Grünkohlstreifen zugeben und mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze weichdämpfen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante mit Speck und Rahm

100 g Speck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne goldbraun braten und zum Schluss mit

dem fertigen Grünkohl mischen. 1 dl Rahm unterrühren, etwas einköcheln lassen, abschmecken und zu Kartoffeln, Würsten, Speck oder Rippli als Berner Platte servieren.

Tipp Lilian Baumann empfiehlt, den Grünkohl möglichst kurz zu garen und alle Beilagen wie Kartoffeln, Wurst, Speck oder Rippli separat zuzubereiten, damit sich das Gemüse nicht verfärbt. Im Norden Deutschlands hingegen, wo Grünkohl mit Pinkel (einer geräucherten Schweinswurst) zu den Leibgerichten zählt, wird der Kohl lange und zusammen mit den Würsten geschmort. Die bräunliche Farbe, die das Wintergemüse dadurch annimmt, sieht zwar weniger appetitlich aus – das Gemüse hat aber einen guten und kräftigen Geschmack.

Ein kohlinarisches Highlight: Berner Wurstspezialitäten mit Kartoffeln und Federkohlgemüse.

Die Berner Platte lässt sich gern verkohlen





Gefragter Gemüsestand auf dem Berner Bundesplatz: Urs Baumann und sein Team haben alle Hände voll zu tun.

kohl bekannt, ist eine wichtige Zutat in den Eintöpfen Italiens, vor allem in der toskanischen Ribollita.

MEHR ALS BEILAGE

Dass der altehrwürdige Federkohl eine Renaissance und einen kometenhaften Aufstieg zum schicksten aller grünen Gemüse erleben durfte,

lässt sich nicht nur mit seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften erklären. Auch die neuen und kreativen Ideen junger Köchinnen und Köche haben den Grünkohl von seinem Image als deftige Hausmannskost befreit und zum kulinarischen Star der Szenerestaurants gemacht. Nichts gegen ein Schmor-

gemüse à la Grossmama – das lange Köcheln mit Schmalz, Zwiebeln und Speck gibt Geschmack und wärmt die Seele. Doch die kräftigen, zartbitter schmeckenden Blätter haben mehr verdient, als Wurst und Rippli als Beilage zu dienen. Wer auch immer auf die Idee kam, die Kohlblätter in mundgerechte Stücke

Grüne Winterwähe

Für ein Wähenblech (ca. 32 cm Durchmesser)

Kuchenteig

- 250 g Mehl • ½ TL Salz • 120 g Butter, kalt
- 0,5 dl Wasser • Butter für das Wähenblech
- Mehl zum Auswallen

Belag

- 500 g Federkohl • 1–2 EL Öl • wenig Bouillon
- 200 g Speckwürfeli • 2–3 dl Rahm • 4 Eier, verklopft
- Salz, Pfeffer

Für den Kuchenteig das Mehl in eine breite Schüssel geben und mit dem Salz mischen. Die Butter in Würfel schneiden, auf dem Mehl verteilen. Zwischen den (kalten) Händen zu einem krümeligen Teig verreiben. Wasser dazugießen und alles schnell zu einem Teig zusammenfügen (zum Beispiel mithilfe einer Teigkarte).

Wichtig: nicht kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Das Wähenblech gut mit Butter einfetten.

Für die Füllung den Federkohl gut waschen, die harten Rippen wegschneiden, die Blätter in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Federkohl zugeben und kurz dämpfen, mit der Bouillon ablöschen, Hitze reduzieren, wenige Minuten köcheln lassen. Speckwürfeli, Rahm und Eier begeben, gut vermischen und abschmecken. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Kuchenteig auf wenig Mehl rund auswallen, ins vorbereitete Blech legen. Den Rand gut andrücken. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die Wähe in der Mitte des gut vorgeheizten Ofens ca. 45 Minuten backen.

*Grünkohl
und
Speck
bläst die
Frühsal
weg*

Die grüne Winterwähe ist eine Delikatesse. Vegetarier bereiten sie statt mit Speck mit halbtrockneten Tomaten zu.



zu rupfen und mit Salz und Öl im Ofen zu Chips zu trocknen, hat bewiesen, dass der Grünkohl auch zum Hauptdarsteller taugt. Der gesunde, figurfreundliche Snack war alsbald in aller Munde. Vor allem als Michelle Obama, damals noch First Lady der Vereinigten Staaten, sich in einer Talkshow als Grünkohlfan outete und die «Kale Chips» zu ihren Favoriten erklärte.

NUR 36 KOHLORIEN

Einen besseren Werbespot hätten sich die Gemüsebauern nicht wünschen können. Denn: «Selbst gemacht schmecken die Chips am besten», sagt Lilian Baumann, die gerade ein Blech mit dem Snack aus ihrem Ofen zieht. Lilian ist die Frau von Urs, Mutter ihrer drei Kinder und die Küchenchefin in der Familie. Statt pur zu einem Glas Wein serviert sie die ofenwarmen Knusperkerlchen zu einer würzigen und cremigen Federkohlsuppe. Beide – Suppe und Chips – gehen weg wie nix. Während schon der nächste Gang – eine selbst gemachte Wähe mit Federkohl und Speck – verführerisch vor sich hin duftet. Doch damit nicht genug: Als Hauptgang soll es Tagliatelle à la Kohlbonara geben. Nicht mit dem in Italien üblichen Cavolo nero, dem dunkelblättrigen Palmkohl, sondern mit dem rotblättrigen Federkohl zubereitet. Zwischen den Teigwaren leuchtet er so rot wie ein alter Burgunder, und seine Blatttrippen haben die Farbe von Zyklam. Von ihnen sollte man besser nur die zarten nahe der Blattspitzen verwenden, rät Lilian. Was aber nicht heisse, dass die dickeren Rippen im Abfallkübel enden müssten. «Ab in den Mixer damit!» Federkohl, das Vitaminbombchen, ist die ideale Zutat für Smoothies, wie sie mit einem roten und einem grünen Drink beweist. Beide hat sie mit Früchten statt mit Zucker gesüsst. Was uns beruhigt nach all den feinen Gängen. Für die Figur gäbe es fast nichts Besseres als Federkohl, sagt sie, die Gertenschlanke, und schenkt noch einmal nach. Mit 49 Kalorien pro 100 Gramm falle er kaum ins Gewicht. Auch das haben die Götter gut gemacht. ✨

Ein Hoch auf die Pastakohltur: Tagliatelle mit rotblättrigem Federkohl.



Pasta mit Federkohl und Schinkenwürfeln

Für 4 Personen

- 500 g Federkohl (der rote eignet sich für dieses Gericht besonders gut)
- Olivenöl • 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten • ca. 1 Tasse Gemüse- oder Hühnerbouillon • 100 g gekochter Schinken, in kleine Würfel geschnitten
- 350 g Pasta (Tagliatelle, Penne, Fusilli)
- Salz, Pfeffer

Vom Federkohl die Stiele und die dicken zähen Blatttrippen entfernen. Die Blätter in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer ausreichend grossen Pfanne erhitzen,

Zwiebelwürfel darin andünsten, Federkohl zugeben und kurz mitdünsten, mit der Bouillon ablöschen. Zugedeckt etwa zehn Minuten weich dünsten. Schinkenwürfel separat in einer Pfanne in wenig Olivenöl anbraten. Die Pasta in Salzwasser al dente kochen, gut abtropfen lassen und mit den Schinkenwürfeln zum Federkohl geben. 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl darüberträufeln, alles gut mischen, abschmecken und servieren.

Dazu passt Frisch gehobelte Belper Knolle.

KLEINES SCHLEMMER-LEXIKOHL

ALLERHEILMITTEL Dem Grünkohl werden seit je heilende Kräfte zugesprochen. Schon der griechische Arzt Hippokrates empfahl, eine Brühe aus den Blättern zu trinken, um sich von Husten und Heiserkeit zu befreien. Heute schätzt man seine zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe. Studien belegen, dass sie vorbeugend gegen Krebs wirken. Sein hoher Anteil an Kalzium (100 g haben so viel wie 2 dl Milch) soll zudem die Knochen stärken.

BRAUCH In Norddeutschland, aber auch in den Niederlanden ist die alljährliche «Kohlfahrt» Tradition – eine Wanderung mit mehr oder weniger lustigen Gesellschaftsspielen und reichlich Alkohol. Ziel ist das Wirtshaus und der feuchtfröhliche Grünkohlschmaus.

EINKAUFEN Am besten direkt beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt in Bioqualität. Baumanns Hofladen ist jeden Montag und Freitag von 13 bis 18 Uhr geöffnet. www.bio-baumann.ch

MISE EN PLACE Die Federkohlblätter haben viel Biss. Möchte man einen Salat mit ihnen zubereiten, empfiehlt es sich, sie vorher zu blanchieren.

NAMENSVIELFALT Kein anderes Gemüse kennt so viele Namen wie der Grünkohl. Je nach Region heisst er Braunkohl, Blätterkohl, Krauskohl, Winterkohl, Burenkohl oder Hochkohl. Für die Friesen ist er die friesische Palme. In der Schweiz hat sich der Name Federkohl etabliert.

SAISON Der Grün- oder Federkohl ist ein Wintergemüse. Vielerorts wird er aber schon im September geerntet. Saisonschluss ist bei uns in der Regel im Februar.

URSPRUNG Der Urkohl stammt vermutlich aus Griechenland. Von dort kam er zu den Römern, die den Sabellinischen Kohl, wie sie sagten, als Delikatesse ehrten. Im deutschsprachigen Raum

wurde er erstmals im Mittelalter erwähnt. Norddeutschland sieht sich als Hochburg des Grünkohls. Die Frage, ob er eine Bremer oder eine Oldenburger Spezialität sei, gibt jedes Jahr Anlass zu Diskussionen.

VITAMINBOMBE Federkohl zählt zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln überhaupt (105 bis 150 mg pro 100 g). Absolute Spitze ist er in Sachen Betacarotin (8,68 mg pro 100 g): Kein Lebensmittel hat mehr.

