

Biogemüse aus der Stiftung zur Palme

## Federkohl, die Vitamin-C-Bombe

cs. Der Herbst hat begonnen und mit ihm die grosse Erntezeit. So auch im Gemüsebau der Stiftung zur Palme. Unter dem reichen Sortiment an Biogemüse befindet sich eine holländische Spezialität, deren Anbau besonders durch den Geschäftsleiter *Eric Rijsberman* ins Leben gerufen wurde: der Federkohl. «Dieser Kohl ist sehr gesund, eine regelrechte Vitamin-C-Bombe», weiss *Ruedi Badertscher*, Betriebsleiter des Gemüsebaus. Viele Kohlsorten sind sehr vitaminreich und gedeihen auch in den nördlichen Regionen Europas gut. Daher sind Kohlgerichte in kälteren Ländern wie Deutschland und Holland ein gängiges Wintergericht. Der Federkohl ist ein ausgesprochenes Wintergemüse: Er muss ein paar Frostnächte erfahren haben, um neue Zuckerverbindungen bilden zu können. Diese machen ihn schmackhafter. Je nach jährlicher Wetterlage wartet man unterschiedlich lange, bis er erntereif ist. In der Regel beginnt die Ernte im Oktober und zieht sich in unseren Breitengraden bis in den Januar. Sobald viel Schnee fällt, können die Stängel des strauchartigen Kohls brechen, und er wird frostempfindlicher.

### Holländisches Rezept

(nach Eric Rijsberman)

Eet smakelijk, Boerenkoolstamppot (sprich «bure-kol-stam-pot», niederländisch) ist ein einfaches, schnelles und preiswertes Gericht für 4 Personen (ca. 20 Min., Saison nach dem ersten kräftigen Frost bis April)

1 kg Kartoffeln waschen, schälen, schneiden, etwas Wasser beifügen und in den Dampfkochtopf mit Siebeinsatz geben, 500 g Federkohl waschen, schneiden, zugeben und zum Kochen bringen. Ca. 10–12 Minuten kochen, übrige Flüssigkeit abgiessen. Danach den Siebeinsatz mit einer Gabel herausnehmen. 1 EL Öl oder Butter zugeben. Die ganze Masse verstampfen und gut mischen. 1–2 Würste (Saucisson, Schüblig) in Rädchen oder Stäbchen schneiden und zufügen. Sofort servieren. En Guete!

### Viel Handarbeit

Wegen der gekrausten Blätter kam die Pflanze in der Schweiz zu ihrem Namen Federkohl. Sie wird bis zu 80 cm gross. Die Ernte bedeutet viel Handarbeit. Jedes Blatt muss abgestielt und geputzt werden, bevor das Abpacken erfolgt. Nach dem Ernten darf das Gemüse nicht lange liegen bleiben, da es sonst vergilbt. Federkohl ist ein Nischenprodukt und gehört zu den Frischgemüse-

sorten. Die Holländer kochen oft grosse Mengen vor und frieren das Ganze portionenweise ein, das könnten die Kunden hier auch machen. Andere Kohlsorten der Stiftung zur Palme sind Rot- und Weisskohl, Wirz, Chinakohl, Blumenkohl und Brokkoli. Als Exoten stehen Pak Choi und Tatsoi aus dem Fernen Osten im Angebot.

### Biologische Gemüse und Kräuter

Hierzulande nicht Alltägliches gilt oft als Feinschmeckergemüse. Bei den Artischocken fand man Sorten, die bis zu acht Köpfe entwickeln, gut gedeihen und schöne Blüten bilden. Gegessen wird dieses Gemüse in nicht ganz ausgereiftem Zustand. Bei jungen Pflanzen ist ausser dem Herz und dem Fleisch auf den Blättern auch der Stängel essbar. «Diese Gemüsespeise ist wie alle Distel-



Ruedi Badertscher beim noch jungen Federkohl.

arten gut für die Leber. So auch Korbblütler wie Sonnenblumen und Salate», erklärt Ruedi Badertscher. Auf dem Rundgang durch die Gärten zeigt er noch die Andenbeeren, die ursprünglich entsprechend ihrem Namen aus Südamerika stammen, ein weiteres Nischenprodukt und eine Spezialität. Die kirschgrossen, gelben Früchte schmecken süss, gepaart mit einer milden Bitterkeit. Die Pflanze sieht ähnlich aus wie die Tomatenstaude und ist ebenfalls ein Nachtschattengewächs. In der gehobenen Gastronomie dienen die Früchte oft als Dekoration für Dressingplatten oder auf Schokoladencremen. Das Lesen ist intensive Handarbeit. In der Stiftung zur Palme geben sie die kleinen Früchte in Fruchtmischungen, teils gedörrt oder als Andenbeeren-Konfitüre. Kräuter, Kräutersalzmischungen und Tee werden ebenfalls im Eigenanbau produziert und nach eigenen Rezepten gemischt. Wichtig sind gute Qualität und Wettbewerbsfähigkeit mit einem fairen Preis. Viele Kunden kämen vermehrt auch in das Lädli bei der Baumenstrasse (PP vor Badi), wo sich die feldnahe Kräuter- und Beerenabteilung mit Selbstbedienung und



Mitarbeiter der Gemüsebauabteilung beim «Salaterde-Lockern» auf dem Feld in der Tharn (unter dem Kastell).

Kasse befindet. Das grosse Angebot findet man im Palmino-Laden an der Hochstrasse 31–33.

### Förderung von Mensch und Natur

Dass vor allem für Menschen mit Behinderungen Arbeitsplätze angeboten werden, zeichnet die Stiftung zur Palme zusätzlich aus. 21 Mitarbeitende und vier Lernende kümmern sich unter fachkundiger Leitung um den «Grünen Bereich» der Stiftung zur Palme, zehn davon im Gemüsebau. Produziert wird nach den Richtlinien der Bio Suisse. Die Aufgaben für die Mitarbeiter sollen individuell und niveaugerecht angeboten werden, und für jeden werden Förderung und Entwicklung ange-

strebt. Viele können eine Anlehre absolvieren, und sie seien leistungswillig und -fähig für diese praktischen Arbeiten. Im Gegensatz zu Grossproduzenten mit Massenproduktionen dank technischen Mitteln wird hier Handarbeit gefördert. Auf chemische und synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel verzichtet man gänzlich, dafür kommen organische Dünger wie Steinhäckel und Kompostverbesserer zum Einsatz. Die Grundphilosophie lautet, dass der Boden gut gepflegt wird. Den Humusaufbau erstellen sie mit viel Kompost und Gründüngung wie z.B. Klee gras, und die Fruchtfolgerotation von mindestens 5 bis meist 7 Jahren wird eingehalten.

### Portugiesischer Federkohleintopf

(nach einem Rezept von Tim Melzer)

1 kg Federkohl, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 5 EL Olivenöl, ½ TL Kreuzkümmel, 400 ml Gemüsebrühe, 2 Dosen Tomaten (800 g EW), 100 g Sultaninen, 3 dünne Chorizo-Würste oder Luganighe (Tessiner Schweinswürstchen, Anzahl nach Bedarf), 2 EL gemahlene Mandeln, Salz, Pfeffer, Zucker, 500 g kleine Kartoffeln, 1 TL Paprikapulver

### Zubereitung

Den Federkohl putzen und waschen, dann gut abtropfen lassen und etwas klein hacken. Anschliessend in kochendem Wasser etwa 10 Minuten vorblanchieren. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden, Chilischoten grob hacken, Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Mit dem Kreuzkümmel bestreuen. Den Federkohl dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten unter Wenden anschwitzen. Gemüsebrühe angiesen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Anschliessend die Dosentomaten dazugeben und weitere 20 Minuten kochen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Sultaninen und die quer halbierten Chorizos oder ganze Luganighe dazugeben und erhitzen. Die Mandeln untermischen. Während der Eintopf kocht, die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 6 bis 7 Minuten garen. Dann abgiessen und kurz stehen lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Die abgekühlten Kartoffeln in einer heissen Pfanne in Öl anbraten und mit etwas Zucker karamellisieren. Zu dem Federkohleintopf servieren.