

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 1: Das ADHS-Syndrom

**Artikel:** Die Palme des Nordens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557413>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

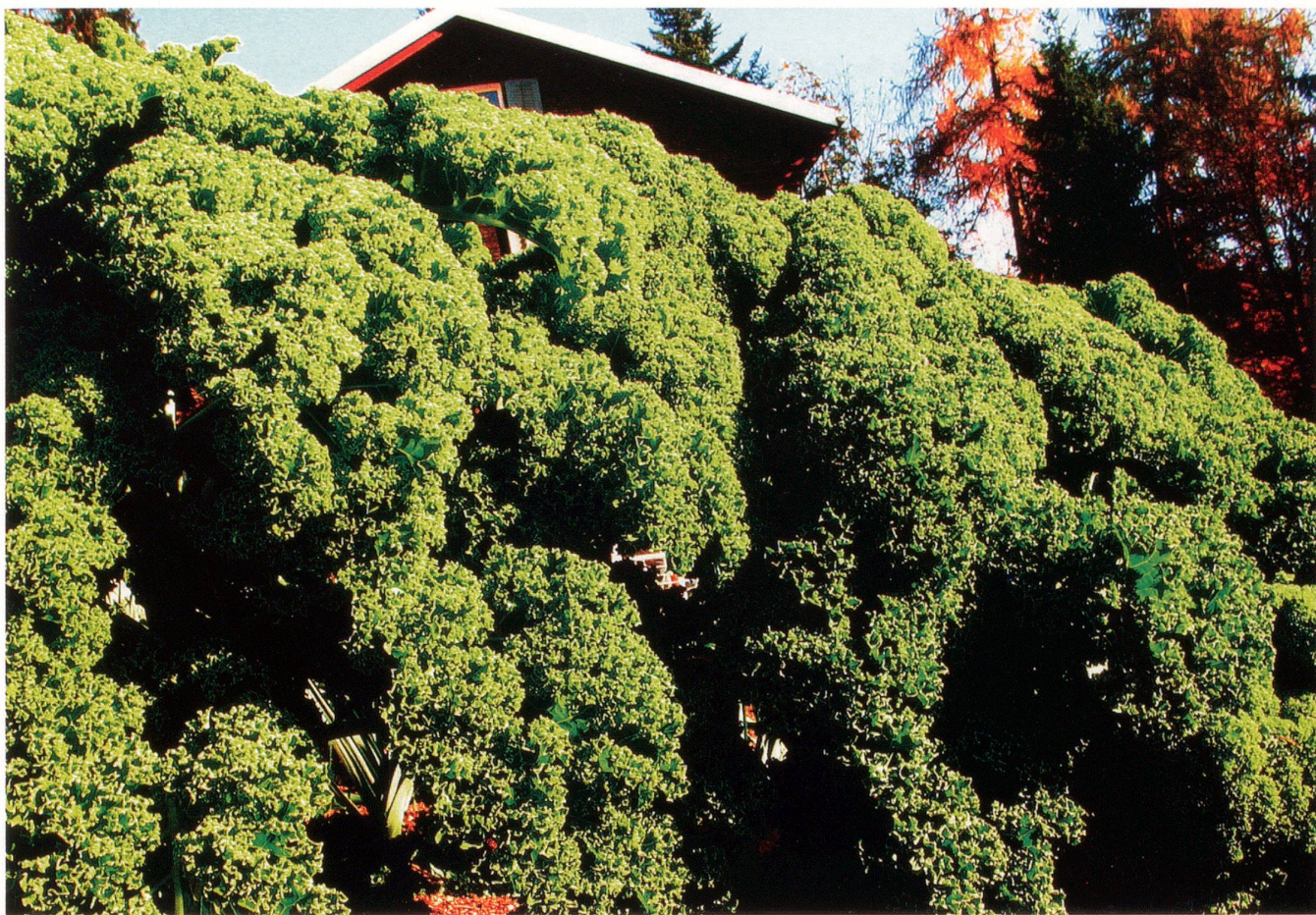
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Die Palme des Nordens

**Er trägt den schönen Namen «Friesische Palme» und gilt als Spezialität aus Norddeutschland. Wenn es draussen richtig friert, ist Grünkohl-Zeit.**

Dass Federkohl, wie er in der Schweiz heisst, aber gar nicht so nordisch ist, zeigt sich daran, dass er ursprünglich wohl aus Griechenland kommt. In der römischen Küche zählte er zu den Delikatessen und wird heute auch in Afrika angebaut und in nigerianischen Eintöpfen verwendet.

Mitten im Winter, wenn es so wenig frisches Grün gibt, reckt der Federkohl seine gekrausten Blätter stolz in die Höhe. Diese können farblich von dunkelgrün bis violettbraun variieren, weshalb man

in Deutschland auch von Braunkohl spricht. Er gehört zu den vielen Arten des Gartenkohls (*Brassica oleracea*), bildet aber, anders als Weisskohl, Rotkraut und Blumenkohl keinen «Kopf» und ist der Wildform noch am ähnlichsten.

Am besten schmeckt er, wenn seine Blätter am Rand von Spitzen aus Reif geschmückt sind. Federkohl braucht frostige Temperaturen, da durch die Kälte ein Teil seiner Kohlenhydrate zu Zucker umgebaut wird. So bekommt er erst seinen herb-süssen Geschmack. Zudem



wird die feste Blattstruktur etwas lockerer und der Kohl damit bekömmlicher.



Grünkohl braucht den ersten Frost.

### Glückliche Hühner

In Baden-Württemberg galt er lange Zeit als Hasenfutter, im Osten Deutschlands wurde er als Hühnerfutter angebaut. Das dürfte den Tieren gut bekommen sein: Federkohl enthält nämlich sehr viel Vitamin C, ausserdem unter allen Kohlarten am meisten wertvolles pflanzliches Eiweiss und Kohlehydrate. Er ist eines der ballaststoffreichsten Gemüse überhaupt und liefert zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen.

Für uns Menschen ist er vor allem ein besonders vitaminreicher Beitrag zum winterlichen Speiseplan. Beim Vitamin-C-Gehalt kann es Grünkohl mit der Paprika aufnehmen (100 Milligramm auf 100 Gramm), nach den Rübli ist er der zweitbeste Lieferant von Provitamin A, er enthält B-Vitamine sowie Folsäure in höheren Mengen als die meisten anderen Gemüsearten.

Diese Inhaltsstoffe sollte man nur nicht «totkochen», wie das bei der klassischen Zubereitung oft der Fall ist: kurz gegart bleiben die Vitamine des Wintergemüses besser erhalten.

### Kohl stinkt (nicht)

Grünkohl hat Freunde und Feinde. Die einen freuen sich schon auf den ersten Frost, die anderen finden einfach nur, dass er «stinkt» und laufen fast davon. Frisch riecht Federkohl relativ neutral, beim Kochen aber werden Enzyme aktiviert, die im Pflanzengewebe enthaltene Schwefelverbindungen spalten.

Zusammen mit den Senfölen des Grünkohls ergibt das das typische Aroma. Je länger die Kochzeit, desto mehr «Duftmoleküle» werden freigesetzt – auch das also ein Grund, es mit kürzeren Garzeiten zu versuchen. Vierzig bis fünfzig Minuten reichen. Einige halten es übrigens auch beim Grünkohl mit dem Sauerkraut-Rezept der Witwe Bolte: «... wovon sie besonders schwärmt, wenn es wieder aufgewärmt».

### Kein Heilpflanzen-Klassiker

Hippokrates empfahl eine Brühe aus Grünkohlblättern gegen Husten und Heiserkeit. Ansonsten aber werden die heilenden Eigenschaften des Gewächses eher anekdotisch beschrieben: Griechen und Römer versuchten es mit Grünkohl-saft gegen Schlangenbisse und die Folgen aussernder Trinkgelage, hatten aber wohl keine durchschlagenden Erfolge. Die Ostfriesen glaubten, mit dem Federkohl lahrende Schweine heilen zu können – aber dazu musste das Gemüse zuvor gestohlen werden!

Ein niederländischer Arzt soll 1755 einer Frau, die eine Nadel verschluckt hatte, soviel Grünkohl verabreicht haben, bis sie diesen mit der Nadel wieder erbrach. Ob die Frau danach jemals wieder Grünkohl gegessen hat, ist leider nicht überliefert.

### Adel verpflichtet

Im Norden Deutschlands isst man nicht nur gerne Grünkohl, man nimmt das auch recht ernst. Alle Jahre wieder strei-



ten sich die Städte Bremen und Oldenburg, wessen Spezialität der Grünkohl denn nun sei. Die längste Tradition können die Bremer nachweisen, die seit 1545 ein öffentliches Grünkohllessen zelebrieren. Die so genannten Grünkohlfahrten aber haben wohl die Oldenburger erfunden. Schon im 19. Jahrhundert fuhren wohlhabende Geschäftsleute in den Wintermonaten mit Pferdekutschen aufs Land, um in den Dorfgasthöfen frischen Grünkohl zu speisen.

Diese Tradition hat sich gehalten. Nachbarn, Betriebe und Vereine machen auch heute noch Ausflüge – zu Fuss und mit dem Leiterwagen – um Grünkohl essen zu gehen. Und auch ein Grünkohlkönig wird in Oldenburg jährlich gewählt – ein Amt, das gerne auch Politikern übertragen wird. Zu den Grünkohl-gekrönten Häuptern gehörten so gegensätzliche Charaktere wie Helmut Kohl und Joschka Fischer. Auch die neue deutsche Kanzlerin war einmal Grünkohlkönigin – von ihr wird allerdings berichtet, sie habe «nicht so richtig reingehauen».

Für uns reicht die Tatsache, dass Federkohl ein ausgesprochen gesundes heimisches Wintergemüse ist und viel zu unserem winterlichen Wohlbefinden beitragen kann. Nur wer zu Verdauungsproblemen neigt, sollte ein bisschen vor-

sichtig mit ihm sein. Die Zugabe verdauungsfördernder Gewürze wie Senf, Kümmel, Kardamom oder Nelken macht aber auch schwer verdauliche Wintergenüsse leichter.

#### Delikatesse ab Dezember

Frische Grünkohlblätter sollten beim Kauf saftig grün und fest sein. Frühe Sorten sind hellgrün und am Rande fein gekräuselt, spätere Sorten haben eine dunkel- bis blaugrüne Farbe. Zu kaufen gibt es das Wintergemüse ab Dezember auf dem Markt, inzwischen aber auch bei den Grossverteilern und in Delikatessengeschäften. Lagern sollte man frischen Grünkohl nicht lange, im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich nur etwa zwei Tage.

In der Küche streift man die gut gewaschenen Blätter von den harten Stielen, schneidet sie in Streifen oder zupft sie in Stücke. Anschliessend kann man die Grünkohlstreifen in Fett andünsten und in Gemüsebrühe garen. Wer Fett spart, blanchiert die Blätter in Salzwasser, hackt sie nach dem Abtropfen grob oder fein und gart das Gemüse dann in etwa vierzig Minuten fertig. Ob Grünkohlauf- lauf oder Federkohl mit Kastanien und glasierten Kartoffeln: guten Appetit!

• CR



Dickköpfige Verwandtschaft: Rotkraut/Blaukabis und Wirsing. Auch sie enthalten viel Vitamin C.