

10 Filderkraut

Leider sind in Gartenmärkten nur wenige Gemüseraritäten als Jungpflanzen erhältlich. Allerdings bekommt man von so manchem „Schmeckerchen“ Samen zu kaufen. Von Kiepenkerl gibt es bei Richter in Delitzsch Filderkraut, bei Dehner unter Weißkohl „Filderkraut“. Also, selbst aussähen. Um eine Vorstellung zu haben, was Filderkraut oder Filderkohl ist – es ähnelt dem bekannteren Spitzkohl und gehört zu den Kopfkohlarten. Neben dem Vitamin C hat der Kohl einen hohen Gehalt an Mineral- und Ballaststoffen, Zucker und Senföl. Er mag es sonnig bis halbschattig, sowie nährstoffreichen, kalkhaltigen Boden. Allerdings tolerieren die Pflanzen ziemlich jeden Standort. Gute Nachbarn sind Hülsenfrüchte, Sellerie, Tomaten und Gurken. Entsprechend der Hinweise auf der Samentüte wird im März ausgesät, im Mai pflanzt man 50X50 cm auf den endgültigen Platz. Regelmäßige Wasserversorgung, Mulchen und Hacken fördert das Wachstum. Wenn die Köpfe spitz und fest sind, wird geerntet. Der Kohl wird roh als Salat, oder gekocht als Gemüse oder für Eintopf verwendet. Ein besonders zartes Sauerkraut lässt sich ebenfalls herstellen. In einem gemischten Gartensalat lassen sich neben dem fein geschnittenen Filderkraut, Tomaten, Paprika, Gurke, Radieschen, Äpfel und Birnen verarbeiten. Reibekäse und ein Dressing nach Art des Hauses rundet den leckeren Salat ab. Guten Appetit.

E. Schmitt, Gartenfachberater KGV Alt Schönefeld

