

Bremer Scheerkohl zählt zu den Blatt- bzw. Schnittkohllarten und ist eine lokale Varietät des Rapses. Bereits ab Feb/März kann er problemlos im Garten oder auf dem Balkon angebaut werden und ist das erste frische Gemüse des Jahres aus der Region.

Historie: Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts waren Schnittkohlsorten, wie grüner Frühlingskohl, blauer Schnittkohl, Rübstiel, roter Winterkohlreps, usw. ein beliebtes Frühjahrs- und Spätherbstgemüse. Scheerkohleintopf mit Schälrippchen und Kartoffeln war ein traditionelles Arbeitergericht zum 1. Mai. In Bremen hatte der Scheerkohl bis in die 1950er Jahre eine lange Tradition, geriet aber in Vergessenheit und wurde 2013 in die Arche des Geschmacks bei Slow Food aufgenommen.

Geschmack: Der Bremer Scheerkohl zeichnet sich durch seinen milden, leicht nussigen Geschmack aus und hat eine sehr dezente Schärfe. Er enthält viel Vitamin A, C und Folsäure, sowie Kalzium und Eisen.

Anbau: Scherkohl ist unproblematisch im Anbau und gedeiht auf jedem Boden. Für Freilandgärtner beginnt die Aussaat im Frühjahr, sobald der Boden offen ist, ca. März. Eine zweite Aussaat ist ab August möglich. Ein Anbau im Sommer ist nicht zu empfehlen da er schnell schießt. Gesät wird in Reihen von ca. 10 cm Abstand oder breitwürfig. Keimtemperatur 10-12 °C. Saatgutbedarf 4-6 g/m². Saattiefe 1-1,5 cm. Balkongärtner können den Scheerkohl schon ab Februar (wenn frostfrei) super im Balkonkasten anbauen. Ansonsten siehe Freiland.

Ernte: Scheerkohl hat eine kurze Kulturzeit und kann bereits nach 4-6 Wochen geerntet werden, wenn die Pflanze etwa 10-15 cm hoch ist (je kleiner desto besser der Geschmack).

Einkaufen & Aufbewahren: Scheerkohl muss frisch sein da er nicht lange lagerfähig ist. Man sollte auf grüne, zarte Blätter achten. Auf dem Wochenmarkt sind sicherlich die besten Qualitäten zu erhalten, da er für weite Transportwege ungeeignet ist. Am besten lässt er sich im Kühlschrank in einer verschließbaren Dose für 2-4 Tage aufbewahren. Vorheriges Anfeuchten verlängert die Frische und Lagerfähigkeit.

Zubereiten: Scheerkohl ist vielseitig und lässt sich zu Suppen, Eintöpfen, Salaten, Aufläufen, Gratins, als Gemüsebeilage u.v.m. zubereiten. Blatt und Stängel sind sehr zart und daher komplett verwendbar. Passende Gewürze sind Salz, Pfeffer, Piment, Muskat.

Rezepte

Scheerkohlpesto (ca. 1 kg)

Zutaten: 600 g Scheerkohl, je 35 g angeröstete, ungesalzene und fein gemahlene Cashew- und Erdnuskerne, je 100 ml Sonnenblumen- und Olivenöl, 3-4 Knoblauchzehen, 2-4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Scheerkohl waschen und trockenschleudern. Die übrigen Zutaten im Mixer, aber besser noch im Mörser, solange bearbeiten bis eine homogene Masse entsteht. Das Öl langsam zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Grüner Salat mit Scheerkohl (2 Portionen)

Zutaten: frischer Scheerkohl, unterschiedliche Sorten Blattsalat, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Zitrone, 1 EL Senf, Salat- oder Olivenöl, Schnittlauch, Petersilie, Selleriegrün, Dill nach Belieben, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Senf mit frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Salat- oder Olivenöl hinzugeben, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat. Zwiebel würfeln und ins Dressing geben. Scheerkohl, Blattsalate und Kräuter klein schneiden. In einer Schüssel mit dem Dressing vermischen und abschmecken.

Traditionelles Bremer Scheerkohlrezept (4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Scheerkohl, 30 g Schweineschmalz oder vegetarische Alternative, 1 Zwiebel, 30 g Hafergrütze, Salz Zucker.

Zubereitung: Der gut gewaschene Scheerkohl wird mit kochendem Wasser blanchiert und anschließend grob gehackt. Zwiebel grob würfeln und im Schmalz andünsten, etwas Wasser und den gehackten Scheerkohl zugeben, mit der Hafergrütze bestreuen und bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf gar dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:

www.NABU-Bremen.de und www.slowfood.de

In Kooperation mit

Slow Food®  Bremen

Gefördert von

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages