Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 1: Kabis, Kraut & Kohl

Artikel: Kabis, Kraut & Kohl
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557419

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: 10.07.2025

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

Kabis, Kraut & Kohl

Manche sind klein wie eine Nuss, andere gross wie ein Ball, einige leuchten hellgrün, andere kommen in dunklem Blaurot daher, bei den einen sind die Blätter begehrenswert, bei anderen landen die Blüten im Kochtopf. Die verschiedenen *Brassica*-Gemüse haben eins gemeinsam: alle blühen gelb und gehören als Kohlsorten zur Familie der Kreuzblütler.

Der Kohl hat ein zwiespältiges Image. Seit altersher als Star unter den heilkräftigen Gemüsen bekannt und gerühmt, galt und gilt er in der Küche nicht besonders viel. Schon Adamo Lonicero wusste in seinem Kreüterbuch von 1679: *Seines Geschlechts seynd viel, der roth Kol, krause Kol, weiß Kol, gelb Kol, breit Kol und Cappis Kol, welcher die grossen Häupter bringt. Ist ein berühmtes Mußkraut in allen Landen. Des Cappes und Kolblätter Gebrauch dem Viehe und Leuten, ist nit gnug zu beschreiben, sonderlich armen Leuten eine grosse Zuflucht zu einer Speis und Arzney.*

Vom Kohldampfschieben ...

Noch lange kämpften Kabis und Kohl mit ihrem Ruf als «Musskraut» der armen Leute. In den Nachkriegsjahren waren sie auf den Speisezetteln verpönt, wie alles, was in den Hungerszeiten notgedrungen und zu häufig auf dem Teller war. Erst der Bekanntschaft mit den Küchen Asiens und der *Nouvelle Cuisine*, die wagemutig kleine gelbe Kohlrübenstückchen als Farbtupfer zu drei Karotten und fünf Erbsenschoten assortierte, blieb es vorbehalten, den Kohl wieder salonfähig zu machen. Und da war es dann auch egal, ob man im Treppenhaus bereits erahnen konnte, was im Kochtopf schmorte – niemand konnte ja wissen, ob da eine gewöhnliche Kohlsuppe oder eine exotische Frühlingsrolle in Vorbereitung war.

... zur Heilnahrung

Doch Spass und alte Erinnerungen beiseite. Heute fordern alle Ernährungswissenschaftler einhellig: Essen Sie mehrmals in der Woche oder besser noch täglich eine reichliche Portion (250 Gramm) Kreuzblütler-Gemüse! Denn die Kohlsorten sind nicht nur reich an komplexen Kohlenhydraten, sondern liefern eine Fülle von Nährstoffen, die der Abwehr von Krankheiten und der Gesunderhaltung des Organismus zugute kommen. Was den Nährstoffgehalt betrifft, liegen Rosenkohl und Brokkoli an der Spitze, gefolgt von Blumenkohl und Weisskohl. Doch enthalten auch andere Kohlsorten reichlich Kalium, Kalzium, Magnesium und Vitamin C sowie Carotin (Provitamin A). (Vergl. Tabelle S. 9).

In der Ernährungslehre gelten – was die therapeutische Vorbeugung angeht – Kreuzblütler-Gemüse als besonders günstig für die Abschirmung gegen Krebserkrankungen. Übrigens werden in der Fünf-Elemente-Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin alle Kohlsorten (mit Ausnahme von Kohlrabi) dem Element «Erde» zugeordnet, das befeuchten, entspannen, harmonisieren und Lebensenergie aufbauen soll.

Gegen mögliche Blähungen hilft: Kohl mit Kümmel würzen oder danach Fenchelsamen- oder Anistee trinken.

Kohl und Kraut – ein Überblick

Blumenkohl, Blüten-, Käse-, Traubenkohl, Karfiol, *Brassica oleracea var. botrytis*

Beim Blumenkohl wächst die gestauchte Blütensprosse mit den Knospen zu einer festen «Blume» aus, die weiss oder gelblich sein kann. Er hat einen zarten Geschmack und ist leicht verdaulich. Ursprünglich aus Kleinasien kommend, wird er heute weltweit angebaut, hauptsächlich in Europa und Asien. Man kann ihn blanchiert acht bis zehn Monate tiefkühlen. Blumenkohl wird in Salzwasser oder in Milchwasser gegart und auf vielerlei Arten weiterverarbeitet. Die Engländer richten ihn mit frischer Butter an, die Niederländer mit holländischer Sauce, die Mailänder bestreuen ihn mit Parmesan und überbacken ihn, die Polen offerieren ihn mit gehacktem Ei, Petersilie und brauner Butter mit geröstetem Paniermehl, in Padua wird er mit gehacktem Schinken und Champignons in einer dicken Tomatensauce serviert, darüber kommen geriebener Parmesan sowie Butterflöckchen bevor das Ganze überbacken wird. In der Provence schätzt man die knackig gekochten Röschen besonders als Salat: mit einer Sauce aus Weinessig, Öl, Weisswein, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und einem Hauch Knoblauch.
Romanesco, Minarettkohl oder Türmchenblumenkohl wird die «römische», grüne Blumenkohlzüchtung genannt, die einen intensiverem, aber weniger «kohligen» Geschmack hat.

Brokkoli, Broccoli, Bröckel- oder Spargelkohl, *Brassicera oleracea var. botrytis italica*

Er ist der grüne Vorfahr des Blumenkohls, jedoch noch feiner und würziger. Seine Blütenstände sind weniger gestaucht und weniger dicht als beim Blumenkohl. Die sattgrünen Blüten kann man mit Stängeln und den zarten Blättern zubereiten. Er ist leicht verdaulich, wirkt blutdruckregulierend, enthält viel Karotin, Magnesium und

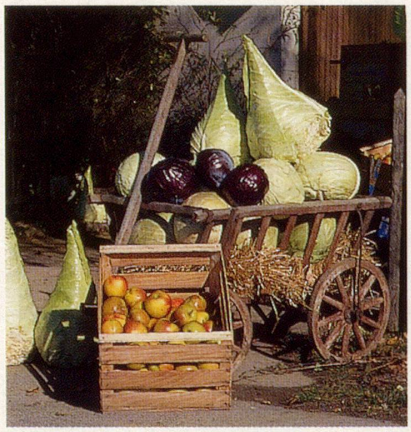
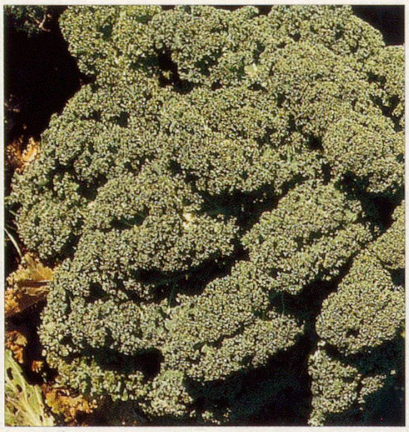
Vitamin C. Hält sich blanchiert bis zu einen Jahr in der Tiefkühltruhe. Brokkoli wird fast überall angebaut, vor allem in Italien bei Verona und den USA. Die *Italiener* (im Allgemeinen) würzen die gekochten Brokkolistängel mit zerlassener Sardellenbutter und die *Römer* (im Besonderen) dünsten die vorgekochten Teile in einer Öl-Weisswein-Knoblauchmischung fertig. In *Lille* nimmt man zum Finish gehackte, in Butter gedünstete Zwiebeln und Petersilie. Auch frisch geriebene Muskatnuss und geröstete Pinienkerne passen gut. Stängelkohl, cima di rapa («Berggipfel der Rübe»), broccoletto heisst die vor allem in Süditalien bekannte Sorte, die etwas kleiner als Brokkoli ist, ein leicht bitteres Kohlaroma hat und mit Stängeln, Blütenständen und Blättern am besten kurz gedämpft als Gemüse schmeckt. Ernte hauptsächlich zwischen Mai und November.

Grünkohl, Braun-, Feder-, Kraus-, Blatt-Pflück-, Winterkohl, *Brassica oleracea var. sabellica*

Seine Heimat wird im östlichen Mittelmeerraum vermutet, doch wird der Grünkohl heute in ganz Nordwesteuropa kultiviert. Das deftig-würzige Wintergemüse, dessen dunkelgrüne, krause Blätter keinen Kopf bilden, schmeckt am besten nach dem ersten Frost und ist besonders in Norddeutschland beliebt. «Kohl und Pinkel» ist ein Grünkohlgemüse zu einer Art Schweinswurst mit Hafergrütze, Zwiebeln, Piment und anderen scharfen Gewürzen. Blanchierte Kohlblätter halten sich tiefgefroren ein Jahr lang. Grünkohl wird möglichst fein gehackt oder durch die Maschine gedreht und meist mit Schweine- oder Gänseschmalz und gedünsteten Zwiebeln in wenig Wasser zubereitet. Er ist sehr reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium und vor allem an Carotin/Provitamin A (4100 µg/100 g).

Weisskohl, Weisskraut, Kappes, (Weiss-)Kabis, *Brassica oleracea var. capitata*

Der grosse, grünlich-weisse Kohlkopf ist hart, fest und glänzend. Beliebt ist er fein geschnitten als Rohkost, gekocht als Gemüse oder zu Sauerkraut verarbeitet. Kohlköpfe lassen sich unblanchiert tadellos bis zu drei Monate einfrieren. Weisskohl ist auch aus den *asiatischen* Küchen nicht wegzudenken. Eine Variante lautet so: Eine halbe Ingwerwurzel schälen und fein würfeln. *Ghee* oder Bratbutter in einem Topf erhitzen, den Ingwer sowie 1 TL braunen Rohrzucker darin rösten. Einen halben TL Gelbwurz, je einen Viertel TL Zimt und Koriander, je eine Messerspitze Kardamom und Nelken, den in feine

Rotkohl, Weisskohl und Spitzkohl (links), Grünkohl (Mitte) und Kohlrüben

Streifen geschnittenen Kohl sowie etwas heisses Wasser zugeben und 30 Minuten gardünsten. Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und 3 EL Sultaninen nach Belieben abschmecken.

Spitzkohl, Filderkraut, Herbstweisskohl ist eng mit dem Weisskohl verwandt und ab Mai/Juni erhältlich. Sein kegelförmiger Kopf ist lockerer, feiner und zarter als der des Weisskrauts. Er ist recht schnell gar, leicht verdaulich und lässt sich vielfältig zubereiten. Das Kraut wird auf den Fildern, einer fruchtbaren Ebene südöstlich von Stuttgart, angebaut und hauptsächlich zu Sauerkraut verarbeitet.

Wirsing hat kleinere Köpfe als das Weisskraut, seine krausen Blätter sind grün bis gelb. Der hellere Frühwirsing eignet sich für knackige Salate und feine Gerichte, der Winterwirsing für deftigere Zubereitungen. Blanchiert und gut abgetropft kann man ihn ohne viel Fett garen, mit Knoblauch, Kümmel, Lorbeer, Muskat, Rosmarin oder Thymian würzen und mit brauner Butter oder Crème fraîche verfeinern. Blanchiert hält er sich tiefgefroren bis zu einem Jahr.

Wirsing, Wirz, Börsch-, Welschkohl, Savoyer Kohl, *Brassica oleracea var. sabauda*

Was in den Kreuzblütler-Gemüsen drin steckt

pro 100 g essb. Anteil	Weisskohl	Wirsing	Rotkohl	Rosenkohl	Blumenkohl	Brokkoli
Mineralstoffe						
Natrium	13 mg	9 mg	4 mg	7 mg	16 mg	13 mg
Kalium	225 mg	280 mg	265 mg	410 mg	330 mg	465 mg
Magnesium	25 mg	12 mg	18 mg	20 mg	17 mg	25 mg
Kalzium	45 mg	45 mg	53 mg	30 mg	20 mg	105 mg
Mangan	100 µg	200 µg	100 µg	260 µg	170 µg	260 µg
Eisen	500 µg	900 µg	500 µg	1100 µg	630 µg	1300 µg
Kupfer	60 µg	70 µg	60 µg	90 µg	140 µg	200 µg
Zink	210 µg	300 µg	220 µg	870 µg	230 µg	940 µg
Phosphor	30 mg	55 mg	30 mg	85 mg	55 mg	80 mg
Selen	18 µg	3 µg	2 µg	18 µg	1-16 µg	
Vitamine						
Carotin	40 µg	40 µg	30 µg	400 µg	35 µg	2 µg
Vitamin E	1700 µg	2500 µg	1700 µg	880 µg	30 µg	470 µg
Vitamin K	40–250 µg		10–3000 µg	250 µg	300 µg	130 µg
Vitamin B1	50 µg	50 µg	70 µg	150 µg	110 µg	95 µg
Vitamin B2	45 µg	55 µg	50 µg	140 µg	100 µg	210 µg
Nicotinamid	320 µg	330 µg	430 µg	670 µg	600 µg	1 mg
Pantothensäure	260 µg	210 µg	320 µg	100–1400 µg	1010 µg	1290 µg
Vitamin B6	110 µg	200 µg	150 µg	280 µg	200 µg	170 µg
Biotin	3 µg	Spuren	2 µh	Spuren	2 µg	1 µg
Folsäure	80 µg	90 µg	35 µg	80 µg	55 µg	35 µg
Vitamin C	45 mg	45 mg	50 mg	115 mg	75 mg	115 mg

1 mg = 1 Milligramm = 0,001 g/ 1 µg = 1Mikrogramm = 0,001 mg

Chinakohl, Blätter-, Japan-, Peking-, Schantungkohl, *Brassica pekinensis*

Chinakohl gibt es mit länglichem, lockerem Kopf oder ovalem, festem Kopf mit gelblichen, gekräuselten Blättern. Wird frisch als knackiger Salat oder gedämpft als mildes, bekömmliches Gemüse zubereitet, das auch gerne in der Diät- und Krankenkost verwendet wird. Die Kohlsorte ohne den typischen Kohlgeschmack ist von August bis März auf dem Markt und kann ohne Blanchieren bis sechs Monate tiefgefroren werden. Chinakohl enthält pro 100 Gramm gerade mal 10 kcal, ist aber reich an Kalium, Selen und Provitamin A, dafür ist der Vitamin C-Gehalt deutlich geringer als bei den übrigen Sorten. Die aus Nordchina stammende Pflanze wird heute überall in Europa angebaut. Als Salat wird er in feine Streifen geschnitten und gerne mit Apfel-, Orangen- und Ananaswürfeln gemischt, wobei man der Salatsauce Ananassaft und Curry zufügen kann.

Kohlrabi, Oberkohlrabi, Oberrübe, *Brassica oleracea var. gongylodes*

Kohlrabi sind die rundlich verdickten Stängel zwischen Wurzelhals und Blattwerk, die es in den Varianten hellgrün (meist aus dem Treibhaus) und violett (meist aus dem Freiland) gibt. Bei 24 kcal pro 100 Gramm zeichnen sich die Knollen vor allem durch ihren hohen Gehalt an Eisen und Vitamin C aus. Kohlrabis sollten jung gegessen werden, die Knollen glatt, ohne Risse und innen nicht holzig sein. Sie werden meist in Scheiben oder Stifte geschnitten und in Butter und wenig Flüssigkeit gedünstet. Die zarten, vitaminreichen Herzblätter sollte man nicht vergessen! Delikat sind gefüllte Kohlrabi: Junge Kohlrabi schälen und in Salzwasser weichkochen, das obere Viertel als Deckel abschneiden, die Knollen aushöhlen, das ausgehobene Gemüse hacken, mit eingeweichter Semmel, gedünsteten Zwiebeln und Hackfleisch oder Tofu mischen, würzen, in die Kohlrabi füllen, Deckel mit Butter beträufeln und überbacken.

Kohlrüben, Bodenkohlrabi, Boden-, Erd-, Schmalz-, Steckrübe, Schmelzräbe, *Brassica napus var. nappobrassica*

Die Kohlrübe kämpfte am längsten mit ihrem miesen Image als Kriegs- und Nachkriegs-Notverpflegung. Doch fristete sie das Schattendasein zu Unrecht, denn sie ist ein gesundes Gemüse, das schmackhaft zubereitet werden kann. Bei den neuen Sorten ist der früher holzig-erdige Geschmack einem herb-süssen Aroma gewichen, das sich mit etwas Zucker beim Garen noch betonen lässt. Kohlrüben lassen sich geraffelt, in Scheiben geschnitten oder als Fertiggericht bis zu einem halben Jahr einfrieren. Das gelbe Fruchtfleisch eignet sich für Aufläufe, Suppen, Püree, Gemüse und Salat und verträgt sich gut mit Gewürzen wie Muskat, Ingwer und Curry.

Rosenkohl, Brüsseler Kohl, Rosenwirsing, Rösli-, Sprossenkohl, *Brassica oleracea var. gemmifera*

Der kleinste Spross der Kohlfamilie wurde vor mehr als 150 Jahren in Belgien aus dem Wildkohl gezüchtet. Die grünen, fest geschlossenen Röschen schmecken nach den ersten Frösten am besten und können den ganzen Winter über auf dem Feld bleiben. Sie lassen sich blanchiert und tiefgefroren gut ein Jahr aufheben. Mit Brokkoli hat der Brüsseler Kohl von allen Kohlsorten den höchsten Vitamin C-Gehalt. Zubereitet wird Rosenkohl auch *englisch*, *polnisch* und auf *Mailänder Art* (siehe: Blumenkohl). Etwas nicht Alltägliches ist

Rosenkohlpüree: Die weich gegarten Röschen durch ein Sieb streichen, mit etwas Kartoffelpüree verarbeiten und mit Butter sowie Gewürzen vollenden.

Rotkohl, Blau-, Rotkraut, *Brassica oleracea var. capitata rubra*

Der ursprünglich kleinasiatische Rotkohl ist heute in ganz Mittel- und Nordeuropa zuhause. Die blauroten, sehr festen Köpfe werden roh gehobelt als Salat oder gekocht als Gemüse zubereitet. Das *Blau*kraut wird durch die Zugabe von Säure beim Kochen zu *Rot*kraut, welches sich gut aufwärmen und gut einfrieren lässt. Ein *deutsches* Grundrezept geht so: Gehackte Zwiebel und Apfelscheiben in Fett anschwitzen, den fein geschnittenen Kohl, einen Schuss Weinessig oder Rotwein und etwas Fleischbrühe zugeben, mit Salz, Piment und Wacholderbeeren würzen und langsam weich dünsten, was bis zu anderthalb Stunden dauern kann. Mit etwas Zucker abschmecken. In der *ayurvedischen* Küche fügt man ausser den Äpfeln noch Backpflaumen und Rosinen hinzu und würzt mit Sternanis, Kardamom und Bockshornkleeblättern (oder auch Schabziegerklee). Auf *holländische* Art wird das Rotkraut grob gehackt, mit Butter, Salz, Piment, Muskatnuss, Essig, etwas Zucker und Zimt in wenig Wasser gegart, und zuletzt zieht man einige Esslöffel Apfelmus darunter. In Mittelfrankereich, im *Limousin,* gart man das Kraut mit Fleischbrühe und gibt rohe, geschälte Maronen dazu.

Der Kohl in der Hausapotheke

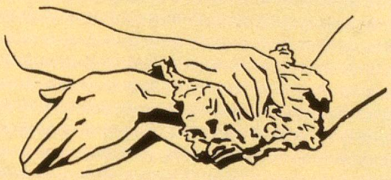
Umfangreiche Bevölkerungsstudien, die sich mit den am stärksten krebshemmenden Nahrungsmitteln beim Menschen befassten, legen den Schluss nahe, dass der häufige Verzehr verschiedener Kohlsorten mit einem geringeren Auftreten von Erkrankungen wie Dick- und Mastdarmkrebs, Krebserkrankungen im Bereich von Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Schildrüse sowie möglicherweise Herzkrankheiten in Zusammenhang gebracht werden darf. Die Wissenschaftler empfehlen allerdings, wenigstens einen Teil des Kohls roh zu essen.

Alle Kreuzblütlergemüse sind reich an chemischen Stoffen, die mit der Krebsabwehr zu tun haben: Indole, Dithiolthione und die Glucosinolate, die stechend riechenden Senföle, sind die Trumpfkarten der Kohlsorten. So gilt Indol-3-Karbinol als *ein* Faktor bei der Vorbeu-

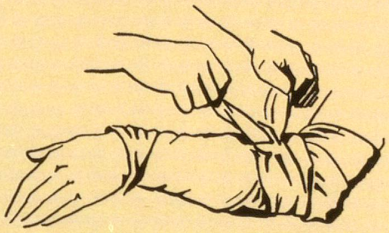
Kohlauflagen: so geht's

Kohlblätter flach walzen

auf die schmerzhafte Stelle auflegen



und mit einem Verband fixieren

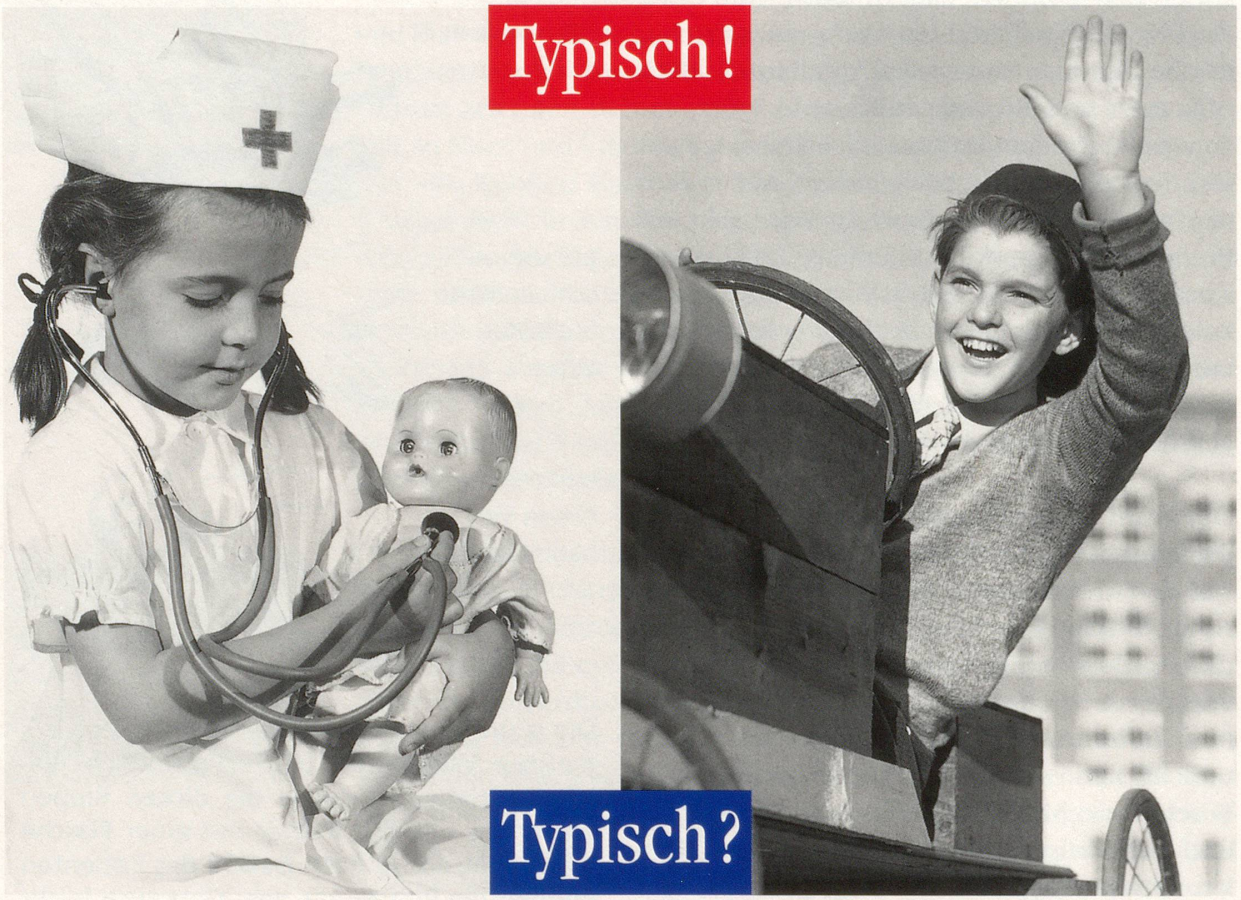


Die grünsten, dicksten Blätter enthalten die meisten Wirkstoffe. Blätter gründlich waschen, Stielansatz sowie die dicken Rippen entfernen und die Blätter mit einer Flasche weich walzen. Je nach Gefühl des Patienten können die Blätter vor dem Gebrauch leicht angewärmt werden. Dann schichtet man sie ziegelartig übereinander, legt sie auf die schmerzende Stelle (Mitte) und befestigt das Ganze mit einem Verband.

Die Abbildungen sind dem Büchlein «Von den wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblattes» des Neuenburger Botanikers Camille Droz entnommen, der – wie schon im 19. Jahrhundert der Pariser Arzt Dr. Blanc – ein eifriger Verfechter der Kohlwickel war.

gung gegen Brustkrebs und andere hormonabhängige Tumore. Indolreich sind alle Mitglieder des Kohl-Clans, besonders aber Rosenkohl und Blumenkohl.

Altbewährt und doch ein wenig in Vergessenheit geraten sind Kohlauflagen bei Quetschungen, schlecht heilenden Wunden, Geschwülsten, inneren Enzündungen, offenen Beinen, Angina, Leberinfektionen, Arthritis und anderen, vor allem auch chronischen Beschwerden. Sollte die Giftstoffe herausziehende, zugpflasterähnliche Wirkung der Weisskohl- oder Wirsingauflagen eine unerwünscht starke Reaktion hervorrufen, empfiehlt Alfred Vogel, mit beruhigenden Lehmauflagen, die mit Zinnkrauttee angerührt und, falls nötig, mit Johannisöl geschmeidig gehalten werden, abzuwechseln. • IZR



Hellblau für Knaben, rosarot für Mädchen: bereits im Babyalter werden wir in Geschlechterrollen gedrängt – zumindest war dies beinahe unser ganzes Jahrhundert der Fall. Noch weiter zurück geht das Kindermuseum in Baden: in seiner sorgfältig gestalteten Sonderausstellung «Typisch Mädchen? Typisch Knaben?» zeigt es, womit die Kinder in den letzten 200 Jahren gespielt haben. Und die Ausstellung dokumentiert, dass sich bis heute gar nicht so vieles verändert hat.