Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 1-2

Artikel: Köpfe voller Kraft und Finesse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721800

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: 09.07.2025

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

Köpfe voller Kraft und Finesse

Kohlköpfe gelten nicht als zart besaitet. Man macht aus ihnen gerne Deftiges wie Eintöpfe oder Krautwickel. Und unterschätzt sie damit. Kabis schmeckt nämlich auch hervorragend zu feinen Fischen.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Kabis, Kohl oder Kappes: Wie immer man die wackeren Gemüseköpfe nennen mag, ihr sprachlicher Vorfahre ist ein lateinischer Kopf, nämlich der caput. Als Ursprungsform der Familie gilt der vom Mittelmeergebiet bis zur Atlantikküste beheimatete Staudenkohl. Kohl ist eines der ältesten von Menschen kultivierten Gemüse und eines der vielseitigsten. Die alten Griechen sollen Kohl in rauen Mengen vertilgt haben. Und bei den alten Römern lag der caput sogar richtiggehend im Trend. Er wurde in extravaganten Formen und Farben gezüchtet und war entsprechend teuer.

Weiss- und Rot- oder Blaukabis – seine Farbe stammt von dem wasserlöslichen Pflanzenfarbstoff Anthocyan – können beide roh oder in gekochter Form genossen werden. (Blau- und Rotkohl sind eigentlich lila. Aber weil man früher die Farbe Lila nicht kannte, empfand man Kohl halt als blau oder rot.)

Die einen mögen den unverkennbaren Geruch und Geschmack von Kohl (und die Nachwirkungen). Die andern nicht. Dennoch ist «Mach keinen Chabis» hierzulande selten kulinarisch gemeint. Mag sein, dass die kohlige Intensität die kochende Menschheit dazu inspiriert hat, Kohlköpfe trick- und fantasiereich zu verarbeiten. Krautwickel, Kohlroulade oder Chabisbünteli, Hafechabis mit Schaffleisch (das heimliche Innerschweizer Nationalgericht), Bandhakopir Dalna (das indische Weisskohlcurry) oder Kohl mit Chili, Essig und Zucker wie in Nordchina: Die kräftigen Köpfe lassen vieles über sich ergehen.

Sogar als Schlankmacher wurde Weisskohl äusserst populär: Als eine der ältesten sogenannten Crashdiäten kam in den 1970er-Jahren die «Magic Soup» oder Kohlsuppendiät aus den USA zu uns und wurde durch Empfehlung von Prominenten und dank extensiver Verbreitung in Frauenzeitschriften schnell populär. Obs genützt hat? Anregend wars bestimmt.

Fischsuppe mit Kabis

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten
1 kleine Zwiebel
200 g Weisskabis
150 g Rüebli
2 Knoblauchzehen
1 dl Weisswein
4 dl Fischfond
2 dl Gemüsebouillon
250 g Zanderfilets
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
½ Bund Dill

Zubereitung
➜ Zwiebel und Kabis in ca. 5 mm breite Streifen, Rüebli in ca. 2 mm dicke Scheiben, Knoblauchzehen längs in Stiftchen schneiden.
➜ Wein, Fond und Bouillon aufkochen, Gemüse beigeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln.
➜ Fischfilets in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden, beigeben. Fischstücke knapp unter dem Siedepunkt ca. 5 Min. in der Suppe ziehen lassen.
➜ Fischsuppe würzen, Dill fein schneiden.
➜ Anrichten: Fischsuppe anrichten, mit Dill garnieren.

Dazu passt: Baguette.

Energiewert /Person:
ca. 1008 kJ/240 kcal
Fett 3 g, Eiweiss 28,5 g, Kohlenhydrate 22 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Kabis bewirkt

Allergien
Weisskohl gehört – wie Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Rosenkohl – zur Familie der Kreuzblütler. Allergische Reaktionen gegen Nahrungsmittel aus dieser Pflanzenfamilie werden nur sehr selten beobachtet.

Cholesterin
Kohl enthält kein Cholesterin. Möglicherweise hilft er, hohe Cholesterinwerte im Blut zu senken. Das könnte auf die Ballaststoffe im Kohl zurückzuführen sein.

Diabetes
Mit 10 weist Kohl einen sehr tiefen glykämischen Index auf. Menschen mit hohen Blutzuckerwerten müssen sich beim Genuss von Kabis also keine Gedanken machen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Wie in anderen Kohlarten finden sich auch in Kabis die Vitamine A, C, E und K. Vitamin C und E sind wichtige Antioxidantien und Radikalfänger. Auf diese Weise schützen diese Vitamine die Gefässe und wirken damit auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen. An Mineralstoffen stecken in Kabis vor allem Kalzium, Eisen und Kalium. Interessant ist dabei Kalium, weil es den Wasserhaushalt und den Blutdruck reguliert.

Übergewicht
Kohl besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser und enthält nur 25 Kalorien pro 100 Gramm, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Damit eignet er sich bestens zum gesunden Sattessen. Zunehmen wird durch Kabis niemand.

Verdauung
Kohl kann Verstopfung bekämpfen und baut die Darmschleimhäute auf. Um Blähungen zu vermeiden, gibt es einen einfachen Trick: Nachdem die Kohlblätter gewaschen sind, legt man sie einen oder zwei Tage lang ins Tiefkühlfach. Die Kälte knackt die festen Blätter und macht sie nach dem Kochen leichter verdaulich. Einerseits profitieren Stoffwechsel und Verdauungssystem von Kohlmahlzeiten, andererseits kann man Kohl auch für Umschläge gegen Wunden einsetzen, denn er enthält antibiotisch wirkende Substanzen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich