

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 12

Artikel: Dezembergemüse - einmal anders!

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519622>

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: 23.02.2026

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

Dezembergemüse – einmal anders!

(SGU/mr) Auch im Dezember kann einheimisches Gemüse konsumiert werden. Ganz hervorragend schmecken Rosenkohl und Federkohl nach einem langen Arbeitstag.

Schon 1821 wurde Rosenkohl erstmals in der Fachliteratur erwähnt. Sein zweiter Name, Brüsseler Kohl bzw. Chou de Bruxelles, lässt auf seinen Züchtungsort Belgien schließen. Rosenkohl zählt zu den Kopfkohlarten. An hochwachsenden Stengeln entwickeln sich die kleinen, kugeligen Köpfchen, die Röschen. Kennzeichnend für dieses Wintergemüse ist der hohe Vitamin-C-Gehalt. Durch zu starke Frosteinwirkungen kann dieser aber erhebliche Einbussen erleiden. Frost erhöht den Zuckergehalt der Röschen, indem die vorhandene Stärke in Zucker umgewandelt wird; dies verfeinert den Geschmack. Zudem werden sie weicher und damit leichter verdaulich, weil durch die tiefen Temperaturen das Zellulosegewebe gelockert wird.

Hierzulande werden die Röschen schon geputzt angeboten. Beim Einkaufen sollte auf noch geschlossene Köpfchen geachtet werden. Richtig zubereitet ist Rosenkohl so zart, dass er buchstäblich auf der Zunge vergeht. Eine Prise Zucker gibt dem Kohl einen milderer Geschmack. Früher ein weitverbreitetes Gemüse, ist der Federkohl heute etwas in Vergessenheit geraten. Er gilt als die anspruchloseste Kohlart, deshalb behagt ihm unser niederschlagsreiches Klima besonders gut.

Hinsichtlich Mineralstoffgehalt steht der Federkohl, auch Grünkohl genannt, direkt neben dem Spinat an der Spitze aller Gemüsearten. Besonders in den Wintermonaten, wenn unser Vitaminbedarf hoch und wenig inländisches Frischgemüse auf dem Markt zu finden ist, bietet der Grünkohl eine gute Abwechslung auf dem Speisezettel. Wie beim Rosenkohl vermag auch beim Federkohl die Einwirkung von Frost Stärke in Zucker umzuwandeln.

Wird Federkohl als ganze Pflanze geerntet, muss mit 50 Prozent Abfall gerechnet werden. Die gekrausten Blätter sollten von der starken Mittelrippe abgetrennt und kurz in Salzwasser blanchiert werden – das Aroma wird durch diesen Vorgang erheblich verbessert.

Rezepte:

Federkohl geschmort (4 Pers.):

600 g Federkohlblätter, Salz, 200 g Frühstücksspecktranchen, 1 Zwiebel fein gehackt, 2–3 dl Bouillon.

Federkohl im Salzwasser blanchieren. Blätter aufeinanderlegen und 6 cm lange Päckchen schneiden. Diese in 2 Specktranchen gut einwickeln und mit Zwiebeln in feuerfeste Form schichten. Die Bouillon begeben und zuge deckt im Ofen bei 220 C° weich schmoren.

Rosenkohl gedämpft (4 Pers.):

500 g Rosenkohl, 2 EL Butter, 1 Zwiebel feingehackt, Petersilie gehackt, 150 g Schinken in Streifen geschnitten, Salz, Pfeffer, 1 dl Rahm.

Gehackte Zwiebel, Schinkenstreifen, Rosenkohl und Petersilie in Butter leicht dämpfen. Mit wenig Bouillon ablöschen, würzen und zuge deckt weich dämpfen. Kurz vor dem Anrichten den Rahm sorgfältig darunterziehen.

Für die Menüplanung im Monat Dezember:

Bodenkohlrabi, Chicorée, Chinakohl, Endivien salat, Federkohl, Kardy, Karotten (kg-Ware), Kresse, Kürbis, Lattughino, Lauch gebleicht, Lauch grün, Rüben, Nüsslisalat, Pastinake, Petersilie, Portulak (Winter-), Randen, Rettiche, Rosenkohl, Rotkabis, Schalotten, Schnittlauch, Knollensellerie, Suppensellerie, Schwarzwurzeln, Stachys, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zuckerhut, Zwiebeln (kg-Ware).

