Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 62 (1991)

Heft: 11

Rubrik: Us em Gmües-Chratte : Gemüse im November - Dezember

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: 22.07.2025

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

Us em Gmües-Chratte

Gemüse im November – Dezember

Jetzt kommen wohl bald die letzten Freilandgemüse auf den Markt. Der heutige Gemüsekorb ist ganz dem Kohl gewidmet. Wer kennt ihn nicht, den zweiten Streich von Max und Moritz? Doch wer erinnert sich noch an das Gemüse, das der guten Witwe Bolte zum Verhängnis wurde? Oh, wäre sie doch nicht mit dem Teller in den Keller . . . .

Doch hören wir, wie Busch es formuliert:

Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Dass sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole,
Wofür sie besonders schwärmt,
Wenn er wieder aufgewärmt.

Aufgewärmter Kohl, so schreibt Wilhelm Busch, soll ja besonders gut munden. Ob er aber auch allen gut bekommt?

Doch vorerst noch eine Information von ganz allgemeiner Art: Dass Gemüsse sehr schnell von seinem ernährungphysiologischen Wert verliert und deshalb am besten erntefrisch gegessen wird, ist unbestritten. Doch müssen vor allem auch Gemeinschaftsküchen im voraus planen und sind meist nicht in der Lage, ihr Gemüse im Garten hinter dem Haus zu holen. Deshalb empfiehlt es sich, einige Frischhalteregeln zu beachten.

Nützliche Tips dazu konnten dem «Gemüse 1 x 1» auf Seite 82 entnommen werden: (4)

Frischgemüse aufbewahren

Wenn wir das Gemüse nach dem Einkaufen nicht direkt kochen, müssen wir es *richtig aufbewahren.* Sonst verliert es viel von seinem ernährungsphysiologischen Wert: Ein Teil der Nährstoffe wird abgebaut. So hat etwa Spinat, wird er nicht vor Licht geschützt und bei Zimmertemperatur aufbewahrt, schon nach fünf Stunden fast ein Drittel seines Vitamin-C-Gehaltes verloren. Nach 24 Stunden ist es die Hälfte und nach zwei Tagen bereits 75 %. Lagern wir den Spinat dagegen im Kühlschrank, verliert er erst in zehn Tagen, was er bei Zimmertemperatur bereits in zwei Tagen abgebaut hat. Mit anderen Worten: Gemüse, die wir im Kühlschrank aufbewahren, verlieren bis fünf Mal weniger an Inhaltsstoffen als bei Licht und Zimmertemperatur. Gewöhnliche Kühlschränke entziehen dem Gemüse recht viel Feuchtigkeit (Eisbildung an Kühlelementen), so dass es schlaff wird. Neuere, spezielle Geräte halten eine hohe Luftfeuchtigkeit aufrecht.

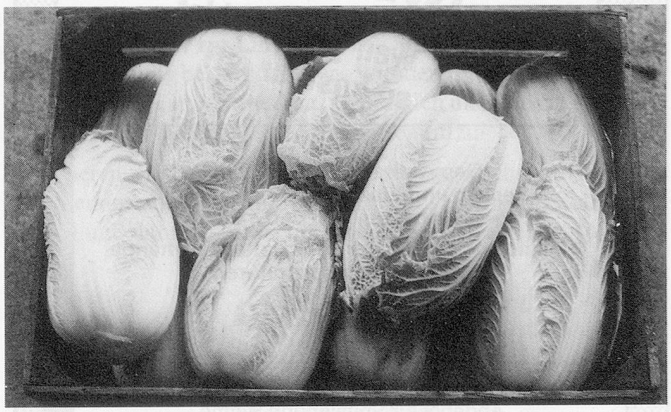
Das Gemüse leidet aber nicht nur unter Tageslicht und Wasserentzug. Wenn wir unser Frischgemüse einige Zeit aufbewahren müssen, achten wir deshalb darauf, es vor diesen Einflüssen zu schützen:

- Wärme: Die Vitamine B1, B2, B6, C sind hitzeempfindlich.
- Tageslicht: Die Vitamine A, B2, B6, C sind lichtempfindlich.
- Luft: Die Vitamine A, B1, C sind luftempfindlich.
- Wasser: Löst aus den Gemüsen die Mineralstoffe, die Vitamine B1, B2, B6, C und das Provitamin Niacin.
- Frost
- Fremdgeruch

Um unser Gemüse vor diesen Einflüssen wirksam zu schützen, bewahren wir es am besten im Gemüseabteil des Kühlschrankes – in seiner untersten Schublade, deshalb auch Gemüseschublade genannt – oder in einem dunklen und kühlen Keller auf. Damit das Gemüse nicht zuviel Feuchtigkeit verliert und seine Atmung verlangsamt, packen wir es am besten in einen Plastiksack.

Chinakohl

(Japankohl, Jägerkohl, Pekingkohl, Schantungkohl, Pe-tsai, Kochsalat)
Brassica pekinensis (Lour.) Rupr./Kreuzblütler



«Ein Chinese – so ganz nach unserem Gusto!»

Er gehört zu den Gemüsen, die in den letzten Jahren bei uns sprunghaft den Markt eroberten. Dies dürfte einerseits darauf

zurückzuführen sein, dass die leichte, fettarme, chinesische Küche auch unter der schweizerischen Bevölkerung immer mehr Anhänger findet, und natürlich auch die vielerorts eröffneten Chinarestaurants dürften dazu beigetragen haben.

Andererseits wird seine Beliebtheit auch darauf zurückzuführen sein, dass ihm der oft als unangenehm empfundene Kohlgeschmack fehlt und dass er sich sehr gut zum Rohessen eignet, da seine Blätter faserärmer und dadurch zarter als die des verwandten Weisskohls sind. Auch die Tatsache, dass er kaum bläht und deshalb auch von empfindlichen und auch von älteren Menschen gut vertragen wird, dürfte zu seiner Bekanntheit beigetragen haben.

Herkunft und Beschreibung

Der Chinakohl stammt, wie sein Name sagt, aus dem Norden Chinas, der Provinz Kanton. Dort wird er schon seit dem 5. Jahrhundert angebaut und hat für die Chinesen etwa die gleiche Bedeutung, wie für uns früher, als wir uns nicht jederzeit, ob Sommer oder Winter, mit einer Vielfalt an Gemüsen eindecken konnten, der Weisskohl. Neben dem Rettich ist er auch der wichtigste Vitamin-C-Spender. In den ostasiatischen Ländern zählen die verschiedenen Formen des Chinakohls noch heute zu den wichtigsten Gemüsen. Den Japanern ist es durch intensive Züchtungsarbeit gelungen, aus altbekannten Kantonerstämmen neue Hybridsorten zu züchten (Japankohl). Sie sind schnellwachsender, einheitlicher, gedrungener im Wuchs und auch schmackhafter. Die Köpfe sind strunklos, mittelfest und rundoval. Die Blätter sind gewellt, die Blattrippen breit und weiss. Die vielfältig angebotene Kopfform ist, grob eingeteilt, blockig, halblang oder lang. Der Chinakohl ist eine einjährige Pflanze und zeichnet sich durch seinen niedrigen Kaloriengehalt und den recht hohen Anteil an wertvollen Aminosäuren und Vitaminen aus. (2)

Ein Hit für die Grossküche

Chinakohl dürfte nicht nur für die Hausfrau, sondern auch für das Personal der Gemeinschaftsküchen ein beliebtes Gemüse sein, verlangt er doch nur wenig Rüstarbeit mit wenig Rüstabfällen und hat erst noch eine kurze Kochzeit.

Günther Liebester schreibt in «Warenkunde» zur vielfältigen Verwendung des Chinakohls:

«Chinakohl ist äusserst vielseitig verwendbar. Er besitzt alle Vorzüge des Kopfsalates, des Weisskohls, der Endivie und des Wirsings. Er wird ebenso gern als Salat, wie als Warmgemüse zubereitet. Für beide Zwecke ist er gleich gut geeignet. Der breit- und kurzblättrige japanische Hybride eignet sich für Salat besonders gut. Der Salat kann – wie der Brüsseler – süss oder pikant angerichtet werden. Beliebte Salatzutaten sind Apfel-, Orangen-, Mandarinenschnitze, Kiwi, Pfirsichstücke, Nüsse, Mais, Karotten, Peperoni, Gurken, Tomaten usw. Die Verwendung als Warmgemüse ist wie beim Weisskohl.» (1)

Wussten Sie . . .

. . . dass Witwe Bolte im Keller keinen Chinakohl holte?

Chinakohl ist nämlich für die Herstellung von Sauerkraut ungeeignet, da er sich dabei unansehnlich verfärbt.

So ein Kohl!

Wortgeschichtliches

«Und das soll ich dir glauben, willst du mich etwa verkohlen?» Dass Kohl ein Gemüse ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Auch, dass das Wort Kohl noch eine zweite Bedeutung hat, wird wohl den meisten nicht neu sein; doch was der eine Kohl mit dem anderen eigentlich zu tun hat, darüber wusste glücklicherweise der Duden Bescheid (Duden Herkunftswörterbuch):

Kohl

Wie mehrere andere Gemüsearten (beachte zum Beispiel die Artikel Kürbis und Zwiebel), so lernten die Germanen auch den Kohl durch die Römer kennen und übernahmen mit der Pflanze auch das Wort. Kohl ist entlehnt aus dem Lateinischen caulis, das eigentlich «Strunk, Stengel, Stiel» bedeutet.

Kohl

«Unsinn, Geschwätz» (Umgangssprache): Das am Ende des 18. Jahrhunderts in der Studentensprache aufkommende Wort stammt vermutlich aus dem Hebräischen qöl > jiddisch kohl, = «Stimme, Sprache, Rede», hat sich aber früh mit Kohl = Kraut vermischt.

Ableitungen:

Kohlen = törichtes Zeug reden, schwindeln (Umgangssprache 18. Jahrhundert); *verkohlen* = anführen (Umgangssprache 19. Jahrhundert).

Kohldampf

Auch Kohldampf wäre da, der Vollständigkeit halber, noch zu erwähnen. Kohldampf = Hunger. Das am Ende des 19. Jahrhunderts durch die Soldatensprache allgemein bekannt werdende Wort stammt aus dem Rotwelschen. Grundwort ist Dampf, das in der Gaunersprache für «Hunger» gebraucht wird. Das Bestimmungswort rotwelsch ist Kohler, Kol(l)er = «Hunger» (vielleicht identisch mit Koller = «Wut»). Die Zusammensetzung hat jedenfalls tautologischen (Tautologie = Fügung, die einen Sachverhalt doppelt wiedergibt, zum Beispiel weisser Schimmel) Charakter, schreibt der Duden.

Kabis oder Kohl – Kohl oder Kabis?

Der Duden weiss Rat:
Kohl ist ein Gemüse.
Kabis, so heisst dieses Gemüse in Süddeutschland und der Schweiz. (Vergleiche auch noch Kappes.)
Kappes, so wird der Weisskohl in Westdeutschland genannt.

Ob Weisskohl, Spitzkohl oder Rotkohl, alle können auch Kabis oder gar Kraut genannt werden. Sie sollten jedoch nicht mit dem berühmten Sauerkraut, das in Deutschland und vor allem im Elsass so gerne gegessen wird, verwechselt werden; denn Sauerkraut wird einzig und allein aus Weisskohl, -kraut, -kabis hergestellt. Man benötigt dazu eine ganz bestimmte Sorte Weisskohl mit grossen runden, festen Köpfen, einem langen Deckblatt und feinrippigen Blättern. Sauerkraut war früher die beste Art, dem Kohl eine lange Haltbarkeit zu garantieren und den Vitamin-C-Bedarf im Winter zu decken. Es gilt als uraltes Nahrungsmittel. Zum Beispiel sollen die Erbauer der Chinesischen Mauer sich hauptsächlich mit Reis und vergorenem Kraut ernährt haben. Auch schützte es die Seefahrer vor der gefürchteten Skorbutkrankheit. Sauerkraut, wie man es nennen könnte, der Inbegriff deutscher Esskultur, kam über die slawischen Länder nach Deutschland und der Schweiz.

Weisskabis

(Weisskohl, Weisskraut)
Brassica oleracea L. var. capitata L. f. alba/Kreuzblütler

Alle unsere Kohlarten sind vermutlich aus dem Wildkohl entstanden, der vor allem an den Küsten des Mittelmeeres und an der europäischen Atlantikküste wächst. Maritimes und regenreiches Klima behagen dem Kohl ganz besonders, weshalb er von Frankreich bis England und von Jugoslawien, Griechenland über die Sowjetunion bis Japan und China angebaut wird.

Weisskohl enthält folgende Inhaltsstoffe:

Eiweiss, Zucker, schwefelhaltiges Öl, die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Jod und, besonders die Blutbildung förderndes Eisen, Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe (B1, B2) und etwa 20 mg % Vitamin C. (1)

Der Spitzkohl

Eine besondere Spielart des Weisskohls ist der Spitzkabis mit seinem nach oben kegelförmig spitz zulaufenden, grünen und nicht ganz so festen Kopf. Er ist ein beliebtes und wohlschmeckendes Frühgemüse (Frühjahr) und soll hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden. Bei uns stammt er zur Hauptsache aus der milden Genferseegegend. Er soll sich besonders gut zu feingeschnittenem Salat oder Kohlrouladen verarbeiten lassen. (2)

Der Kohl und seine Heilkräfte

«Mancher Leser wird erstaunt sein», schreibt Günther Liebster in Heilkräfte aus dem Garten, «in der Aufzählung der Gartengewächse mit Heilkräften auch dem Weisskohl zu begegnen, jenem Gemüse, das bei vielen Menschen so ziemlich am Ende der allgemeinen Wertschätzung steht. Wenn man jedoch weiss, welche vielseitigen lindernden und heilenden Wirkungen dem Weisskohl innewohnen, dann ist sein Platz in dieser Rangfolge keineswegs berechtigt.

Für Sie gelesen:

(Quelle leider nicht mehr eruierbar)

Wussten Sie schon . . .

. . . dass sich Kohlgeruch in der Wohnung vermeiden lässt, wenn man während des Kochens eine Scheibe Brot auf den Kohl legt und zusätzlich ein mit Essig befeuchtetes Tuch zwischen Topf und Deckel legt?

Schon der römische Staatsmann Cato der Ältere (234–149 v. Chr.) schätzte Kohl als Heilmittel, und der römische Schriftsteller Plinius (23–79 v. Chr.) hielt ihn sogar für eine Wunderpflanze, die den Arzt für lange Zeit entbehrlich mache. Im Mittelalter wurden durch den Arzt und Botaniker Hieronymus Tragus Bock vor allem dem Rotkohl grosse Heilkräfte zugeschrieben.»

Im 19. Jahrhundert verschwand der Kohl für «kurze» Zeit aus den Arzneibüchern und wurde zum einfachen Küchen-Gemüse degradiert. Doch jetzt, in neuerer Zeit, besinnen sich die Menschen, und allen voran die Naturheilärzte, auf die im Kohl schlummernden Heilkräfte. (3)

Heilwirkung

Dem Weisskohl werden folgende Heilwirkungen zugeschrieben: Allgemein anregend, blutstillend, blutzuckersenkend, wundheilend, schmerzlindernd bei Arthritis, Rheuma und Muskelschmerzen, leberschonend, antiseptisch für die Harnwege und bei Durchfall, mildernd bei Hämorrhoiden, Krampfadern und viel anderes mehr. (3)

Äusserlich kann er zur Linderung von Schmerzen und zur Förderung der Heilung bei Geschwüren, Wunden, Furunkeln angewendet werden. Sogar bei Rheuma, Neuralgien und Gicht wird empfohlen, frische saubere Weisskohlblätter aufzulegen:
Die inneren, frischen Kohlblätter werden gewaschen, die Mittelrippe herausgenommen und die Blätter mit einem Wallholz weich gewalzt und dann auf die schmerzende Stelle aufgelegt. (6)

Rotkabis

(Rotkohl, Blaukraut)
Brassica oleracea L. var. capitata L. f. rubra (L.) Thell./Kreuzblütler

Rotkohl und Weisskabis haben vieles gemein. Der Rotkabis bildet festere und auch kleinere Köpfe als der weisse. Rotkohl, der eigentlich eher violett und nicht rot ist, bekommt seine Farbe, die

beim Kochen ins Blaue wechselt, von dem hohen Anteil an Anthozyan. Der Kohlgeschmack ist etwas feiner und abgeschwächter als beim Weisskabis. Als Zutaten zu Rotkohl eignen sich sehr gut Äpfel, Birnen, Zwiebeln, Maroni, Preiselbeeren, Wild und Spätzli.

Rotkohl ist wegen seiner feinen Zellstruktur schwer verdaulich und wird deshalb gerne mit dem verdauungsfördernden Kümmel gewürzt.

Wirz

(Wirsing, «Köhli»)

Brassica oleracea L. var. sabauda L. / Kreuzblütler

Auch der Wirsing soll hier nur kurz und der Vollständigkeit halber erwähnt werden. In «100 Gemüse» ist dazu zu lesen:

Wie bei allen Kopfkohlarten ist die Endknospe stark gestaucht. Sie entwickelt sich sehr üppig, sozusagen zu einer Grossknospe. Die schwerkopfigen Lagersorten sind lockerer aufgebaut, und der Innenstrunk ist ausgeprägter als beim Weiss- und Rotkabis. Mehr Lufträume zwischen den Blättern weisen auf eine etwas geringere Lagerfähigkeit hin. Je nach Sorte sind die Blätter grob- oder feingekraust, hellgrün bis dunkelgrün. Wie alle anderen Kopfkohle ist auch der Wirz eine zweijährige Pflanze. (2)

Der Wirsing wird fast ausschliesslich gekocht oder gedämpft genossen und kann nach den gleichen Rezepten zubereitet werden wie die anderen Kohlarten. Besonders eignet er sich für Eintopfgerichte und Suppen.

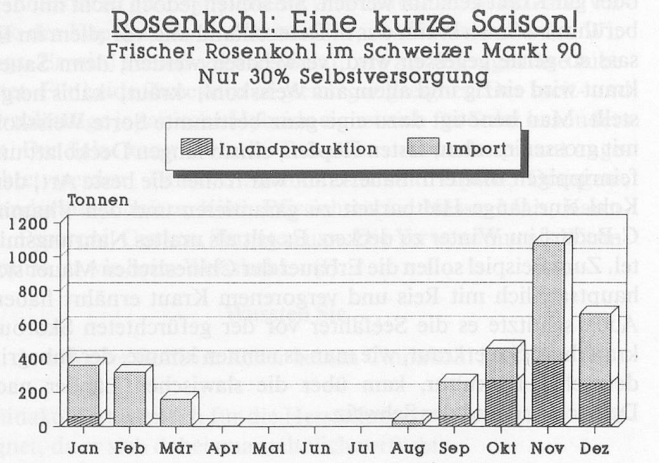
Rosenkohl

Brassia oleracea L. var. bullata subvar, gemmifera DC. / Kreuzblütler

Der als Spezialität geltende und sehr beliebte Rosenkohl ist eine der jüngsten Kohlarten. Er ist erstmals im 18. Jahrhundert, in der Gegend von Brüssel, als spontane Kombinationszüchtung von heute nicht mehr vorhandenen Kulturpflanzen aufgetaucht und wird deshalb in vielen Ländern heute nach seiner Herkunft benannt (Choux des Bruxelles / Cavolo di Bruxelles).

«Mini-Kohlköpfe»

Die als Gemüse genutzten Rosen oder Röschen sind die in den Achseln der Stengelblätter gebildeten Triebknospen. Sie bestehen aus zahlreichen, dicht auf- und übereinanderliegenden Blättchen und stellen gewissermassen Kabisköpfe im kleinen dar. Der Anbau in der Schweiz konzentriert sich heute auf die Kantone Freiburg, Bern, Waadt und Thurgau, wo auch eigentliche Rüstzentralen vorhanden sind; denn die Reinigung und Kalibrierung der Röschen verlangt recht aufwendige Apparaturen. Mussten früher noch alle Rosenkohlknospen von Hand von den Stengeln geschnitten werden, so gibt es heute Maschinen, die den Strunk einziehen und die Röschen mit scharfen, rotierenden Messern vom Strunk schneiden. Auch das Putzen des Rosenkohls wird heute am Fliessband erledigt, wo er gleichzeitig auch nach Grösse sortiert werden kann.



Hauptanbaugebiete in der Schweiz:
FR, BE, VD, TG

Grafik KZG/AG

Für die neuen Rosenkohlsorten muss nicht mehr, wie früher, der erste Frost abgewartet werden. Frostnächte bewirken im Rosenkohl eine Umwandlung der Stärke in Zucker, was ihn milder und verträglicher macht. Doch zuviel Frost wirkt sich nachteilig auf die Vitaminwerte aus, weshalb der Anbau von Rosenkohl unter unseren klimatischen Bedingungen immer noch ein gewisses Risiko in sich birgt.

Auch der Rosenkohl zählt dank seinem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt zu den feinen und wertvollen Wintergemüsen. Er eignet sich vorzüglich als Beilage zu Braten, Geflügel (Ente, Gans), Wild und kann auch sehr gut eingefroren werden.

Heidi Ruchti-Grau

Quellenangaben

Die folgenden Publikationen lieferten im Text verwendete Angaben, Zitate und sonstige Hilfen. Sie sind auch dem interessierten Leser zur Vertiefung der Materie empfohlen.

1 *Warenkunde,* Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01-X Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1991.

2 *100 Gemüse,* F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906-679-01-2 Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.

3 *Heilkraft aus dem Garten,* Günther Liebster, ISBN 3-405-1344-8 Lizenzausgabe 1991 für Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft mbH.

4 *Gemüse 1×1,* Eine Vortrags- und Lehrdokumentation zum Thema Gemüse, Bezugsquelle: VSGP, Postfach 912, 1701 Freiburg, Tel. 037 83 11 51.

5 *Goldene Bauernregeln,* ISBN 3-88199-793-8, Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft mbH, Hersching.

6 *Natürlich, Nr. 1 / 1990,* Heinz Scholz, Kohl – «Besen» für Magen und Darm.

7 *Früchte und Gemüse 33/88,* Schwerpunkt Rosenkohl.