

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 66 (1995)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die Küche

#### **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:** 11.01.2026

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

Kohl, Kabis und Co

# EINHEIMISCHE VITAMINBOMBEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT\*

**Kohl, Kabis und Familie** gehören zu den ältesten Gemüsen unserer Kultur und verstehen es seit dem Altertum, Feinschmecker gesund und preiswert zu ernähren. Das mag wohl ein Grund dafür sein, dass diese grosszügige Gemüsefamilie noch immer als Speise der Armen gilt und oft in vieler Hinsicht unterschätzt wird. Zu Unrecht, wie sich nicht erst in jüngerer Zeit herausstellte.

«Kohl ist eine ausgezeichnete einheimische Vitaminquelle und enthält ausserdem Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Mit seinen vielfältigen Sorten und unzähligen Zubereitungsarten ist er eine ideale Bereicherung unseres Menüplans im Winter», betont *Cornelia Conrad*, Leiterin der Abteilung für Ernährung von Nestlé Schweiz.

Die Kohlfamilie bietet etwas für jeden Geschmack. Mit wenigen Ausnahmen stammen alle Sorten vom Wildkohl ab, der im Mittelmeergebiet und an der Atlantikküste beheimatet ist. Bereits im Altertum wurde dieser Urkohl gehörig zurechtgestutzt, gekreuzt und getrimmt, so dass daraus allmählich die uns bekannten Sorten entstanden. Das Spektrum reicht heute von typischen Kohlköpfen, wie Wirz, Weiss-, Rotkabis und Chinakohl, über Sorten mit essbaren Blüten, wie Blumenkohl oder Broccoli, und Pflanzen, bei denen sich über der Erde ein Stengelknollen entwickelt, wie es beim Kohlrabi der Fall ist, bis zum Rosenkohl mit seinen in den Blattachseln wachsenden Röschen.

## Allerheilmittel Kohl

Schon die alten Griechen erkannten die Heilkraft des Kohls. Seit damals gilt er als Universalmittel zur inneren und äusseren Anwendung bei allerlei Gebrechen. Der Kohl hat's eben in sich. In Sachen Vitamingehalt übertrumpft er selbst Konkurrenten aus dem sonnigen Süden. Damit leistete er auch einen wichtigen Beitrag zur Weltgeschichte. Denn ohne ein paar Fässer Sauerkraut an Bord wäre der Entdeckungslust der Seefahrer vergangener Zeiten durch Skorbut schon bald ein unromantisches Ende gesetzt worden.

Neben einer grossen Portion Vitaminen enthält Kohlgemüse wertvolle Mineralstoffe und Senföle. Die letzteren sind auch Bestandteile von Meerrettich, Kresse, Senf, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch und besitzen eine gewisse antibiotische Wirkung. Doch wer Kohl gart, verliert

diese wertvolle Komponente. Keine Angst vor rohem Kohl also, denn die Aussage, dass der Magen ihn schlecht verträgt, gehört ins Reich der Legenden. Die ideale Kochzeit für Kohl liegt bei etwa sechs Minuten. Bissfest ist Kohl nicht nur gesünder, sondern verbreitet auch nicht sein penetrantes Aroma.

## Leben Krautesser länger?

Zu grosser Berühmtheit hat's der Weisskabis in Form von Sauerkraut gebracht. In Deutschland gilt es als eigentliches



Rosenkohlpizza.

Nationalgericht. Dort ist man schon seit langem davon überzeugt, dass Krautesser länger leben. «Diese Behauptung kann heute natürlich niemand mehr unterschreiben, sicher ist, dass Sauerkraut mit seiner Milchsäure und den Milchsäurebakterien eine „Wohltat“ für unsere Verdauung ist», meint dazu die Ernährungswissenschaftlerin.

Wenn Kohlliebhaber auch nicht länger leben, gut leben sie allemal. Wer sich von den vielfältigen kulinarischen Mög-

lichkeiten von Kohl, Kabis und Co. überzeugen lässt, kann sich jahrein, jahraus über Abwechslung auf seinem Teller freuen.

## Sauerkrautsuppe (für vier Personen)

**Zutaten:** wenig Bratbutter; 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten; 1 Lauch (150 g), in Ringe geschnitten; 150 g Karotten, in Stäbchen geschnitten; 300 g Sauerkraut; 1 l Wasser; 2 Würfel Hühnerbouillon; 1 Lorbeerblatt; 1 EL Paprika; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 300 g Fischfilet (Dorsch), in Stücke geschnitten; 4 EL Hirz Saurer Halbrahm; 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten.

**Zubereitung:** In einem weiten Topf in wenig Bratbutter Zwiebeln, Lauch und Karotten gut dünsten. Das Sauerkraut etwas zerschneiden und mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und die Bouillon sowie Gewürze zufügen. Die Suppe 30 Minuten kochen. Den Fisch beigeben und weitere fünf Minuten ziehen lassen (nicht kochen). Zum Schluss Sauren Halbrahm und Schnittlauch darübergeben. – Tip: Mit Knoblauchbrot servieren.

## Broccoli-Gratin (für vier Personen)

**Zutaten:** 8 dl Wasser; 1 Würfel Gemüsebouquet; 200 g Mais, grob gemahlen; 600 g Broccoli, in kleine Röschen zerteilt; wenig Wasser; wenig Salz; 2 dl Milch; 1 EL Vollkornmehl; ½ Würfel Hühnerbouillon; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 100 g Gorgonzola, in Würfel geschnitten; 4 Champignons, blättrig geschnitten.

**Zubereitung:** Das Wasser aufkochen, das Gemüsebouquet zufügen und den Mais einrühren. Zugedeckt 50 Minuten auf kleinem Feuer garen. Die Polenta auf eine flache Platte ausstreichen, auskühlen lassen und in Rechtecke schneiden.

Broccoli-Röschen dämpfen und abtropfen lassen. Polentastücke und Broccoli abwechselungsweise dachziegelartig oder in Schichten in eine Gratinform füllen.

Kalte Milch und Mehl in einem Pfännchen verschwingen, unter ständigem Rühren aufkochen und würzen. Einige Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Nach Belieben Gemüsewasser zufügen. Den Gorgonzola darunterziehen und die Sauce über den Gratin gießen. Mit Champignons belegen und während 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C überbacken.

\* Pressedienst Nutrition, Flühgasse 17, 8008 Zürich.