

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 2

Artikel: Kohlrabiblätter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551605>

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: 03.05.2026

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

Kohlrabiblätter

Da die Kohlraben, die auch unter dem Namen Rüb Kohl bekannt sind, zu den ersten Frühlingsgemüsen gehören, ist es wohl angebracht, einmal über den Wert ihrer Blätter Näheres zu berichten. Dieser Hinweis ist tatsächlich nützlich für uns, denn es ist bei uns nicht üblich, diesen Blättern irgendwelche Beachtung beizumessen. Gewöhnlich füttert man sie dem Vieh oder wirft sie auf den Kompost. Dadurch gehen wir aber notwendiger Werte verlustig, ist doch kein anderes Gartengemüse so kalziumreich wie die Kohlrabiblätter. In der Regel haben wir jedoch keine Ahnung, welch wunderbarer Heilwert in ihnen enthalten ist. Dies scheint jedoch auf Jugoslawien nicht zuzutreffen, denn dort ist es üblich, auf dem Markt Kohlrabiblätter einzukaufen, und zwar nicht etwa darum, wie einer meiner Freunde irrtümlich glaubte, als er diesen Umstand an Ort und Stelle persönlich feststellen konnte, weil zu wenig Geld vorhanden wäre, um sich Kohlrabiknollen beschaffen zu können. Dem ist also nicht so, denn die Jugoslawen scheinen uns in dieser Hinsicht voraus zu sein. Sie behandeln das, was in bezug auf den Kalziumgehalt an erster Stelle steht wie die Kohlrabiblätter, nicht verächtlich. Wir werden uns einen gesundheitlichen Vorteil beschaffen, wenn wir diese vernünftige Einstellung nachahmen, indem wir die Kohlrabiblätter ebenfalls als Gemüse verwerten. Auch der weiche, weisse Bestandteil, die sogenannten Storzen oder Stümpfe, die man bei den Kohlarten mit dem Stiel gewöhnlich unachtsam weg-

wirft, verdient, nebenbei erwähnt, einigermaßen die gleiche Beachtung wie die Kohlrabiblätter. Man sollte daher nur jeweils das Harte des Stieles entfernen, um das verbleibende Mark zu raffeln und den Salaten beizumengen oder ungekocht der Suppe beizugeben. Das ergibt wie die Kohlrabiblätter ein feines, billiges Kalkpräparat, das ernährungsmässig keineswegs zu verachten ist.

Doch mit diesem Hinweis ist der Wert der Kohlrabiblätter noch keineswegs erschöpft, stehen sie doch in Anbetracht ihres Eisengehaltes nahezu ebenfalls an erster Stelle. Selbst der berühmte Spinat, der Endivien- und Kopfsalat nebst dem Lauch, die alle gute Eisenlieferanten sind, kommen dennoch weit hinter den Kohlrabiblättern zu stehen. Nur noch der Sauerampfer vermag diese in der Hinsicht zu übertreffen. Ein netter Kindervers lautet: «Es kommt nicht auf das Äussere an, nur auf den guten Kern», was also auch bei den Kohlrabiblättern stimmt, weil sie sowohl im Gehalt an Eisen als auch im Gehalt an Kalzium sozusagen die führende Stellung unter sämtlichen Gemüsearten, die bei uns bekannt sind, einnehmen, mögen sie auch noch so missachtet sein. Wenn man sie indes in verschiedenen Südländern als Gemüse richtig einzuschätzen weiss, mag dies auf eine alte Sitte oder eine Erfahrungstatsache zurückzuführen sein. Vielleicht schmecken sie, gut zubereitet, manchem noch besser als das übliche Knollengemüse. Versuchen wir es also einmal mit frischen Frühlingsblättern der Kohlrabi, sobald diese erhältlich sind.

Die Barbascowurzel, *Dioscorea composita*

Als ich im Januar 1959 nach einer langen Fahrt, die mich etwa 600 km durch den peruanischen Urwald führte, in Iquitos ankam, beobachtete ich, wie man grosse Bündel von Wurzeln von einem kleinen Flusssdampfer auf einen 11-Tonnen-Dampfer umlud. In Lagunas, weiter oben im

Quellgebiet des Amazonas, waren mir schon früher Indianer begegnet, die grosse Mengen dieser Wurzeln auf dem Rücken trugen, um sie zum Flusssdampfer zu bringen, wo sie aufgeladen wurden. Natürlich interessierte ich mich lebhaft um diese Wurzel, bestand doch der Hauptgrund