

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 2: Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 19.01.2026

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

Süßlich und herb: Rosenkohl

Der Rosenkohl ist eine vergleichsweise junge Pflanze: Vor etwa 100 Jahren wurde er in Belgien gezüchtet. In vielen Ländern Europas wird er nach seiner Herkunft «Brüsseler Kohl» genannt.

Jeweils dort, wo sich der Strunk der Pflanze teilt, wachsen die kleinen Kohlröschen. Richtig gut schmecken sie erst, wenn sie etwas Frost abbekommen haben; dadurch werden sie milder und leichter verdaulich.

Das hochwertige Wintergemüse ist ab Oktober auf dem Markt und steht uns, je nach Klima, bis März zur Verfügung. Beim Einkauf ist auf fest geschlossene Kohlröschen zu achten, je kleiner sie sind, desto feiner der Geschmack. Biologisch angebauter Kohl ist besonders mild und aromatisch.

Sind die Röschen gelb, wurden sie zu lange und zu warm gelagert. Im eigenen Garten bleibt der Rosenkohl an der Pflanze am frischesten (solange der Frost nicht zu stark ist), gekaufter Rosenkohl wird im Kühlschrank aufbewahrt und soll nach zwei Tagen verbraucht werden. Er lässt sich übrigens auch gut tiefkühlen; dazu wird er drei Minuten blanchiert.

Nach der Entfernung der unschönen Deckblätter, wäscht man die Röschen und schneidet die Schnittfläche kreuzweise ein, was gleichmässiges Garen ermöglicht. Rosenkohl behält die schöne grüne Farbe, wenn er im geschlossenen Topf 15 bis 20 Minuten gegart wird.

Mit einer Käse- oder Béchamelsauce, mit Käse gratiniert schmeckt der süßlich-herbe Kohl zu Kartoffelgerichten aller Art. Der säurebildende Kohl sollte immer mit basischen Beilagen wie Esskastanien, Kartoffeln oder Wurzelgemüsen (z.B. Karotten, Sellerie) serviert werden. Auch als kräftige Suppe oder Salat ist er eine Delikatesse und eine schmackhafte, vitamin-C-reiche Abwechslung auf dem winterlichen Speiseplan. Als Gewürze eignen sich Muskat, weißer Pfeffer, Kräutersalz, Petersilie und Zwiebel.

Rosenkohl mit Weissweinsauce

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Rosenkohl
1 EL Butter
1 EL Reisvollmehl oder Weizenvollmehl
je $\frac{1}{8}$ Liter Weisswein und Rahm (Sahne)
1 Eigelb
Herbamare, Muskat, weißer Pfeffer
40 g geröstete, grob gehackte Nüsse (z.B. Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne)

So wird's gemacht:

Küchenfertigen Rosenkohl 15 bis 20 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Butter im Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit Weisswein (oder Gemüsebrühe) ablösen, aufkochen lassen. Sahne mit Eigelb verquirlen, in die nicht mehr kochende Sauce geben. Mit Muskat, Herbamare Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den gegarten Rosenkohl geben, mit den Nüssen bestreuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Rosenkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rosenkohl
3 Clementinen
40 g grob gehackte, geröstete Haselnüsse
1 Becher (200 g) Naturjoghurt
1 TL Senf, Zitronensaft, Herbamare Kräutersalz, frische Kräuter

So wird's gemacht:

Rosenkohl küchenfertig zubereiten. Drei Minuten blanchieren. Die Röschen vierteln, die Clementinen schälen und die Schnitze halbieren. Joghurt mit dem Senf, Zitronensaft und Herbamare abschmecken, mit dem Kohl und den Clementinen gut durchmischen. $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen, mit Kräutern und den Nüssen bestreuen.

• M. H.

Da der Redaktionsschluss diesmal ungewöhnlich früh liegt und noch wenig Antworten auf die letzten Anfragen eingetroffen sind, möchten wir die Gelegenheit nutzen, in dieser Ausgabe einige Briefe von Lesern zu veröffentlichen, die sich weder auf aktuelle Erfahrungsberichte noch auf neue Anfragen beziehen.

• IZR

Teebaumöl gegen Warzen

«In einer früheren Ausgabe stand eine Anfrage von Herrn H. B. aus Basel betreffs Alterswarzen. Hierzu mein Erfolgsbericht: Meine Freundin hatte auf der linken Wange eine Warze. Da sie etwas grösser wurde, riet uns ein Freund, die Stelle öfter am Tag mit dem australischen Teebaumöl zu betupfen. Wir holten uns das Öl in der Apotheke. Zu unserer unbeschreiblichen Freude ist nach noch nicht vier Wochen auf der Wange nichts mehr zu sehen. Wir empfehlen dem Leser, dies einmal zu versuchen und würden uns freuen, wenn er ebenfalls diesen Erfolg verzeichnen könnte.»

Emmy S., Frankfurt/Main

Kein absichtliches Plagiat

In den GN 11/95 haben wir ein Rezept für eine Frischpflanzenmixtur bei starkem Schwitzen veröffentlicht, das uns ein Leser als Kopie geschickt hatte. Dazu schreibt er:

«Da ich mit einer Veröffentlichung nicht gerechnet hatte, habe ich bei meinem damaligen Beitrag die Redaktion nicht gebeten, eine Quellenangabe für das Rezept zu veröffentlichen. Ich wollte nur helfen und mich nicht mit fremden Federn schmücken. Doch ich hoffe, dass damit niemand Schaden zugefügt wurde?»

Alfred W., Judenburg

Wie Herr W. möchten auch die GN nicht in den Verdacht des Plagiats kommen, deshalb tragen wir die Quelle für das Rezept gerne nach: es ist aus dem Buch von Bruno Vonarburg, «3 mal täglich 20 Tropfen», Midena-Verlag, Küttigen/Aarau, 1992.

Sehnsucht nach den alten Zeiten

Frau D. H. schreibt zu ihrem Ratschlag in Sachen Fersensporn folgendes P. S.: «Würden Sie Dr. h.c. Vogel folgendes ausrichten: die GN sind sehr schön - schöner geht es kaum, aber ich denke mit einer gewissen Wehmut an seine alten, einfachen, ruhigen, fast altmodischen Gesundheits-Nachrichten.»

Jana H., Heppenheim

«Witz des Monats»

«Zu Ihrem Artikel 'Gesund ist, wer weniger Fleisch isst ...' habe ich eine Meldung, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte: den Witz des Monats. Das bayerische Reinheitsgesetz der Metzger sagt: 'Der Putenwurst darf soviel Schweinefett ohne Kennzeichnung beigemengt werden, wie der typische Putengeschmack nicht eingeschränkt wird.' Leider ist dies nicht wirklich ein Witz, sondern rauhe Wirklichkeit, von der die meisten Leute keine Ahnung haben.»

Heinz L., Würzburg

Rehabilitationsklinik nach Herzinfarkt

«Als eifriger Leser Ihrer Zeitschrift gratuliere ich Ihnen zu dem informativen und gut verständlichen Artikel 'Herz unter Druck' (GN 8/95). Ich habe selber vor vier Jahren einen Herzinfarkt erlitten und musste mich danach einer 4-fach Bypass-Operation unterziehen. Anschliessend fuhr ich für vier Wochen in das Reconditions Center in CH 7212 Seewis im Prättigau. Ich glaube kaum, dass es mir ohne den Aufenthalt in Seewis heute so gut ginge. Sämtliche Kosten meines Aufenthalts wurden von der Krankenkasse übernommen. Kostenerstattung gilt also nicht nur für das Rehabilitationszentrum in Gais/AR, wie die GN meinte.»

Oskar M., Basel

Herrliches Fasten

«Ich bin wieder dabei, die A. Vogel-Kur durchzuführen. Das sind für mich drei herrliche Wochen: Der Plan liegt auf dem Küchentisch, an ihn halte ich mich und es gibt nichts Einfacheres. Körper, Seele und Geist geben erneuert aus diesen 21 Tagen hervor. Ich habe in früheren Jahren selbst Fastenkuren durch-