

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 12: Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet

**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:** 23.01.2026

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

## Rotkohl

Zum Rotkohl oder Rotkraut sagt man in der Schweiz Blaukraut oder Rotkabis. Das Blattgemüse mit den geschlossenen, runden bis ovalen Köpfen gilt als typisches Wintergemüse, obwohl es dank Frühjahrs-, Sommer- und Herbstkulturen das ganze Jahr im Handel ist.

Rotkohl ist etwas schwerer verdaulich als Weisskohl, deshalb verwendet man bei seiner Zubereitung gerne Gewürze wie Lorbeerblatt, Nelken, Fenchel und Anis. Auch Ingwer, Kardamom, Koriander, Kümmel, Majoran und Thymian passen gut zu Rotkohlerichten.

Mitgekocht werden oft auch Zwiebel, Apfel, Birnen, Kastanien und Preiselbeeren. Als Flüssigkeitszugabe eignen sich Apfelsaft oder junger kräftiger Rotwein. Feinschmecker runden den Geschmack des Gemüses mit zwei Esslöffeln Johannisbeergelee ab.

Wird Blaukraut roh als Salat gehobelt, fügt man gern Obst und Nüsse zu.

Der blauviolette Kohl färbt sich tief purpurrot, wenn man ihn in etwas Öl andünstet und ihm angedämpft Essig, Wein oder Zitronensaft zufügt. Vorsicht: das farbintensive Gemüse macht auch Hände und Schneidebretter blauviolett.

Das Gemüse wird auch in Gläsern, Dosen und als Tiefkühlware angeboten. Ausser zu Aufläufen und Eintöpfen, passt es eigentlich zu allem und wird sogar zu Fisch serviert.

Blaukraut, das sich gut aufwärmen lässt, gilt als preiswertes, gesundes und vielseitiges Gemüse. In der vegetarischen Küche passen Kartoffel- und Getreidegerichte gut. Für Kohlrouladen werden einzelne Blätter abgelöst und 8 bis 10 Minuten blanchiert.

Sein hoher Gehalt an Vitamin C und die vielen Mineralstoffe machen ihn zu einem wertvollen Gemüse. Er stärkt, wie alle Kohlarten, das Immunsystem und hilft dem Organismus beim Entgiften. Ausserdem zählt Rotkraut zu den nitratarmen Gemüsen.

## Rotkohlrouladen mit Grünkernfüllung

**Zutaten für 4 Portionen:**

12 blanchierte Rotkohlblätter

**Füllung:** 1 Zwiebel, 1 Karotte, 2 EL Sonnenblumenöl, 200 g grobes Grünkernschrot, 4 dl (400 ml) Plantaforce, 1 Lorbeerblatt, 50 g grob gehackte Haselnüsse, 100 g Kräuterfrischkäse, Majoran, Herbamare

**Sauce:**  $\frac{1}{4}$  l Apfelsaft oder Rotwein, 1 Becher Crème fraîche, Herbamare, Pfeffer

**So wird's gemacht:**

Zwiebel und Karotte kleinschneiden und im Öl andünsten. Grünkernschrot zufügen und kurz anrösten. Die Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zufügen. Auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lorbeerblatt entfernen. Mit den restlichen Zutaten mischen, pikant würzen. Die Getreidemasse auf die Kohlblätter verteilen, diese zusammenrollen und mit Zahnstochern verschliessen. In einem weiten Topf oder Pfanne 3 bis 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen, die Kohlrouladen darin kurz anbraten. Die Saucenflüssigkeit angießen und bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Die Crème fraîche mit dem Fond gut verrühren, mit Herbamare und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Kartoffelpüree.

## Rot-grüne Frischkost

**Zutaten für 4 Portionen:**

je ein kleiner Rotkohl und Chinakohl, 1 Apfel, 2 Orangen, 50 g grob gehackte Walnüsse

**Sauce:** 1 Becher Sauerrahm (saure Sahne), 2 EL Obstessig oder verdünntes Molkosan, 2 EL Distelöl, Herbamare, 1 Bd. frische Petersilie

**So wird's gemacht:**

Rot- und Chinakohl sehr fein schneiden. Das Obst ebenfalls kleinschneiden und mit dem Salat in eine grosse Schüssel geben. Die Zutaten für die Salatsauce mit dem Schneebesen glattrühren und abschmecken. Die fein geschnittene Petersilie unterheben. Die Sauce über den Salat giessen und gut vermengen. Mit den Nüssen bestreuen.

• MH