Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 11: Die Dosis macht's : Spurenelemente

Artikel: Frisches Grün im Winter
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815915

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: 14.12.2025

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

Frisches Grün im Winter

Als Wintergemüse gelten Sorten, die im Winter geerntet werden bzw. durch ihre Lagerfähigkeit als gesunde Kost an kalten Tagen auf den Tisch kommen. Obwohl durch neuere Züchtungen und globalen Handel viele Sorten ganzjährig verfügbar sind, konzentrieren wir uns hier auf die klassischen grünen Wintergemüse und -salate.

Text: Ingrid Zehnder

Alle hier erwähnten Gemüse enthalten wenig Kalorien, sehr wenig Fett, selbstverständlich kein Cholesterin und relativ wenig Eiweiss – jedoch viel Schwefel und viel, viel Wasser: meist mehr als 90 Gramm auf 100 Gramm des entsprechenden Lebensmittels. Mit rund 86 Gramm/100 Gramm enthalten Rosenkohl und Grünkohl am wenigsten Wasser. Spitzenreiter bei den Schwefelwerten ist Federkohl mit 110 000 Mikrogramm auf 100 Gramm; mit 12 000 Mikrogramm pro 100 Gramm enthält Zuckerhut am wenigsten. Als unverzichtbarer Bestandteil von Enzymen und Hormonen ist der Mineralstoff Schwefel wichtig für die Bildung von Aminosäuren, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Entgiftung.
Den typischen Geschmack (und Geruch) verdanken alle Kohlsorten den Senfölen, einer Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, die antimikrobiell wirken und angeblich selbst Krebszellen das Leben schwer machen.

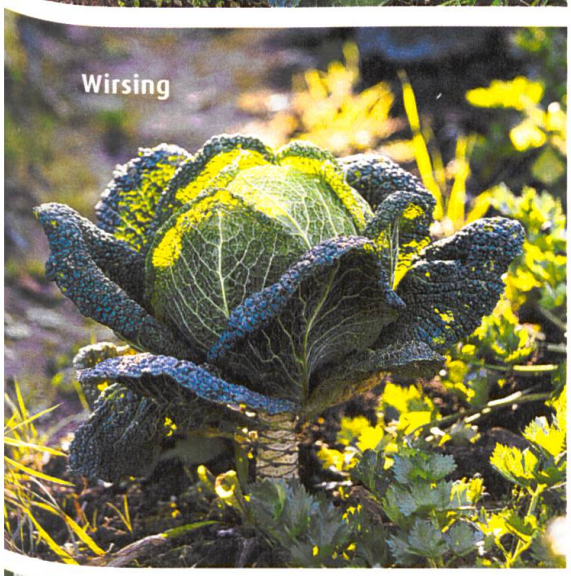
Kabis – roh, gekocht oder fermentiert

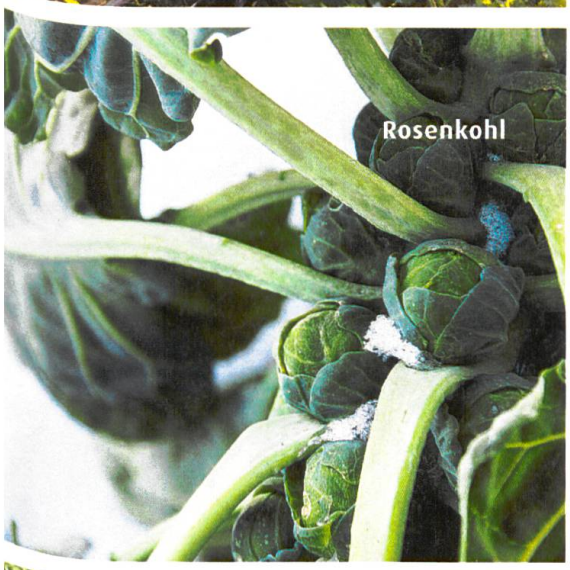
Was als Weisskohl, Kraut, Kappes, Kabis oder Chabis serviert wird, ist alles dasselbe. Der botanische Name des Kreuzblütlers mit dem runden, glatten Kopf und den knackigen Blättern lautet Brassica oleracea convar, capita var. alba. Der charakteristische Geschmack entsteht durch die Aufspaltung von Thioglucosiden in Senföle und Zucker. Diese schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe haben antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften und verringern möglicherweise das Risiko für verschiedene Krebsarten.
Zubereitet wird Weisskohl als Sauerkraut (durch Milchsäuregärung konserviert), das roh oder gekocht gegessen wird. Frischer Kabis wird verzehrt als vitaminreicher roher Salat, als Gemüse, als Krautwickel oder Krautstrudel, in Aufläufen, Eintopfgerichten oder Suppen.
Kabis kann Blähungen verursachen, jedoch nur, wenn er gekocht wird. Das kalorienarme Kraut wirkt weniger blähend, wenn es blanchiert und mit Kümmel, Fenchelsamen oder Kreuzkümmel zubereitet wird.
Besonders reich an: Ballaststoffen und Vitamin C
Enthält auch viel: Vitamin B6 und Kalium

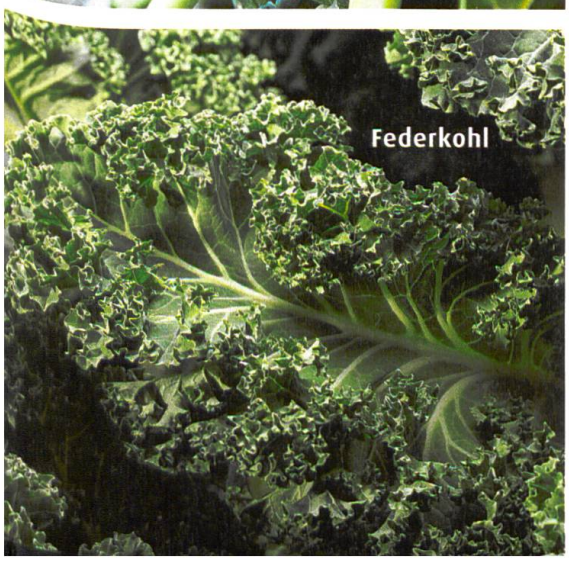
Wirz – schnell zubereitet

Wirsing, Welschkraut, Savoyer Kohl oder österreichisch einfach nur Kohl (Brassica oleracea convar, capitata var. sabauda) hat eher lockere, krause, chlorophyllreiche Blätter, die aussen dunkelgrün sind und nach innen heller werden. Wirz ist im Vergleich zu anderen Kohlköpfen weniger lang haltbar, aber am widerstandsfähigsten gegenüber Frost. Die Kälte kurbelt die Zuckerproduktion an, der Kohl schmeckt dann milder. Zubereitet wird Wirsing als knackiges Gemüse, in Eintopfgerichten wie Pot-au-feu oder blanchiert für Kohlrouladen. Manche mögen ihn auch

Weisskohl


Wirsing


Rosenkohl


Federkohl

roh bzw. kurz blanchiert in Salatmischungen. In der sogenannten Low-Carb-Küche wird Wirsing auch als Pizzaboden verwendet.
Zu deftigen Wirsinggerichten passen Zwiebeln, Speck, Kümmel, Paprikapulver, Thymian und Curry; wer's milder möchte, nimmt Schalotte, Muskatnuss, Sahne, Petersilie und Schnittlauch. Man kann Wirsing auch auf asiatische Art zubereiten, zum Beispiel mit Ingwer, Chilischote und Kokosmilch.
Besonders reich an: Zink
Enthält auch: viele Ballaststoffe sowie viel Vitamin C und K und Folsäure

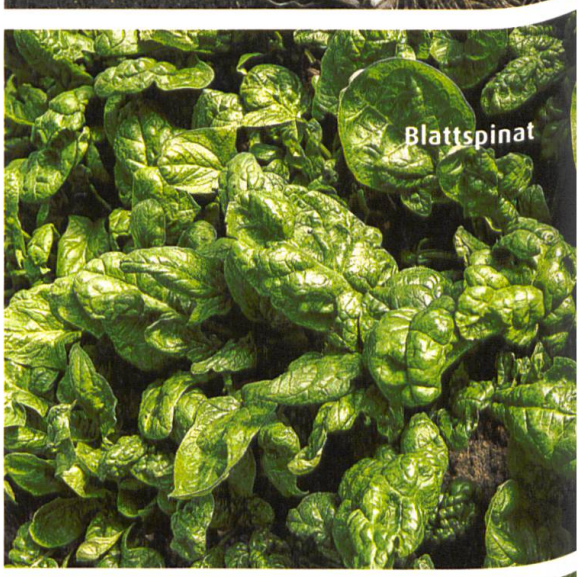
Rosenkohl – frisch vom frostigen Feld
Rosenkohl, Brüsseler Kohl oder Sprossenkohl (Brassica oleracea var. gemmifera) besteht aus einem ca. 50 Zentimeter hohen Stängel, um den sich spiralförmig dicht an dicht die Röschen bilden. Die Haupterntezeit beginnt im November.
Viele Menschen haben nicht so richtig Lust auf Rosenkohl. Dabei wäre es schade, auf das einheimische Power-Gemüse mit den vielen Ballaststoffen, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen zu verzichten. Allerdings ist weich verkochter Rosenkohl nicht gerade eine Delikatesse. Bereitet man die ganzen Köpfchen zu, sollte man den gekürzten Strunk kreuzweise einschneiden, dann wird der Garprozess gleichmässiger und weniger lang. Halbierte, geviertelte oder in Scheiben geschnittene Röschen brauchen in der Pfanne nur kurze Zeit. Jeden Rosenkohlhasser kann man mit folgender Methode überzeugen: Besonders fein wird er, wenn man die Blätter einzeln abzieht und das zarte Innere halbiert. (Was, zugegeben, für eine grosse Familie kaum machbar ist.)
Dass Rosenkohl bitter schmeckt, ist eine Legende vergangener Zeiten. Um allerdings das volle Aroma zu entfalten, brauchen auch die neueren Züchtungen etwas Frost. Dann schmeckt der «Brüsseler» mild, leicht süsslich und nussig.
Ob gebraten oder in Gemüsebrühe gegart, ob als lauwarmer Salat, als Gemüsebeilage, im Eintopf oder als Auflauf serviert – es gibt Rezepte für jeden Geschmack. Rosenkohl mag viele Zutaten. Hier nur einige: Zwiebelchen, Speckwürfel, Zitronenabrieb,

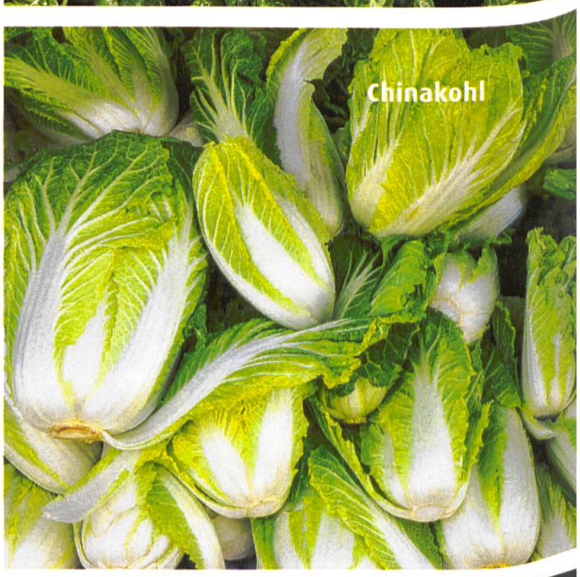
Ingwer, Muskatnuss, Kräuter wie Majoran und Petersilie.
Besonders reich an: Ballaststoffen, Kalium, Zink und den Vitaminen C, B6 und K
Enthält auch viel: Magnesium, Phosphor, Kupfer

Federkohl – der rundum gesunde Star
Grün-, Palm-, Kraus-, Winter- oder Federkohl (Brassica oleracea var. sabellica) hat von November bis März Saison. Grünkohl war stets eher eine deftige Spezialität des Nordens, z.B. «Grünkohl mit Pinkel» (mit geräucherter Grützwurst); in Süddeutschland und Österreich war er weniger gebräuchlich. Seit vor einigen Jahren in den USA ein regelrechter Hype um Kale (so Grünkohl auf Englisch) entstand, kam der Kohl mit den krausen Blättern wieder in Mode.
In der Schweiz sorgte ProSpecieRara für die Wiederentdeckung der schnellwüchsigen, robusten Blattkohlart, die, wie andere Kohlsorten, eine längere Kälteperiode braucht. Seit etwa fünf Jahren wird der nährstoffreiche Federkohl vermehrt angebaut und ist auch bei den grossen Verteilern als «Power-Kohl» zu finden.
Roh als Salat kommt Grünkohl selten auf den Tisch, aber man kann ihn natürlich so essen. Will man alle Nährstoffe und die grüne Farbe bewahren, ist Blanchieren mit anschliessendem Dämpfen oder schonendem Dünsten in wenig Wasser angebracht.
Vor der Zubereitung sollte man die zähen Stängel entfernen und die Blätter klein zupfen oder schneiden.
Besonders reich an: Ballaststoffen, Vitamin C und K, Betacarotin, Folsäure, Calcium, Schwefel
Enthält auch viel: Vitamin B6, Kalium, Natrium, Magnesium, Mangan, Phosphor

Lauch – das kulinarische Multitalent
Porree, Winterlauch oder Welschzwiebel (Allium porrum) ist ein frostfestes Gemüse, das überwiegend im Freien angepflanzt wird.
Angefangen beim Suppengrün über die Gewürzbeigabe zu Fonds und Braten bis hin zu Wähen, Quiches, kalten und warmen Suppen und, klar, als schmackhaftes Gemüse, ist Lauch aus der Küche nicht weg-

Lauch


Blattspinat


Chinakohl

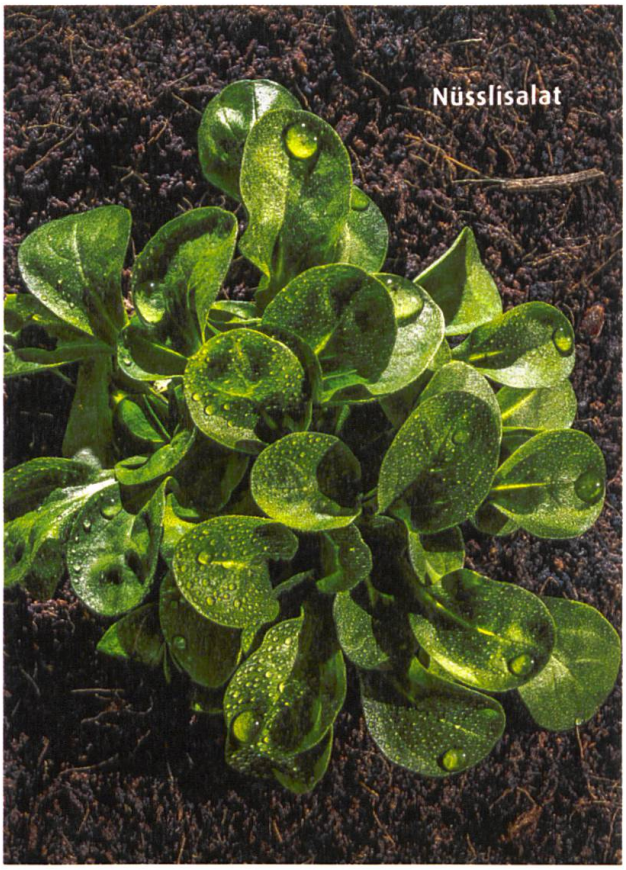
Winterportulak

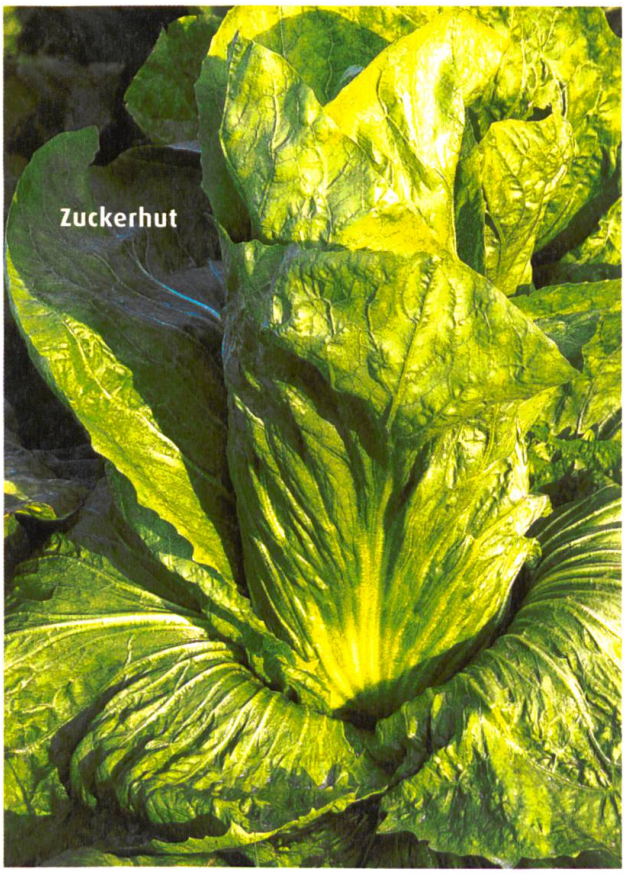
zudenken. Die weissen Teile enthalten vorwiegend die Mineralstoffe, das obere Grün hingegen die Vitamine. Wie die Zwiebel kann Porree mit seinen scharfen ätherischen Ölen beim Verarbeiten schon mal zu Tränen rühren.
Lauch präsentiert bei den Inhaltsstoffen keine Höchstwerte, enthält aber die Vitamine C und K sowie Kalium, Calcium, Eisen und Mangan.
Besonders reich an: Vitamin B6, Schwefel
Enthält auch viel: Folsäure

Blattspinat – winterhart und mineralreich
Das rasch wachsende, grüne Blattgemüse (Spinacia oleracea) gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und verträgt an einem windgeschützten Ort bis minus 12 °C. Mitte September ausgesät, kann ab Mitte November bis Anfang April geerntet werden.
Spinat enthält Oxalsäure, welche die Aufnahme von Calcium und Eisen vermindert – gesundheitlich beeinträchtigend kann das bei häufigem Verzehr in grossen Mengen sein.
Wird das Gemüse nicht biologisch oder nicht im Freiland gezogen, reichert es überdurchschnittlich viele Nitrate an, die an sich nicht schädlich sind, sich aber durch Düngung, falsche Hygiene und zu lange Lagerung schon in der Pflanze zu Nitrit umwandeln, dem eigentlich gesundheitlich problematischen Stoff. Auch durch Bakterien im Speichel und der Darmflora findet diese Umwandlung statt. Neueren Forschungen zufolge sind jedoch die Wirkungen der positiven Inhaltsstoffe von Spinat höher einzustufen als die Bedenken gegen Nitrit.
Besonders reich an: Betacarotin, Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium
Enthält auch viel: Vitamin K, Calcium, Natrium, Zink

Chinakohl – gut verträglich
Diese zu den Kreuzblütlern zählende Gemüsepflanze (Brassica rapa pekinensis) bildet einen festen, ovalen Kopf und wird ein bis zwei Kilo schwer. Die Haupterntezeit von Chinakohl – auch Peking-, Japan- oder Selleriekohl genannt – liegt im Oktober und November, doch gibt es ihn aus Freilandzucht bis Februar. Typisch sind die breiten, weissen Blattrippen zwischen den hellgrünen Blättern, die nach innen gelb werden. Chinakohl hat nicht den typischen Kohlgeschmack, er ist mild, bekömmlich und leicht verdaulich. Wie beim Kabis und Wirz sollte man den Strunk grosszügig herausschneiden; die zarten Blätter sind in kurzer Zeit gar, sei es in Suppen oder Wokgerichten. Natürlich passen asiatische Gewürze wie Sesamsamen, Koriander, Ingwer oder Sojasauce dazu. Man kann ihn aber auch mit Joghurt, Honig und Zitronensaft zubereiten. Der Krauskopf kann fein geschnitten als Salat gegessen werden und punktet roh besonders mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen.
Enthält: eine bemerkenswerte Menge an Schwefel und eine ausgewogene Mischung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Winterportulak – reich an Eisen
Winterportulak, Winterpostelein, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kubaspinat (Claytonia perfoliata) ist eine interessante, zunehmend beliebte Pflanze aus der Familie der Quellkrautgewächse. Die winterharte, pflegeleichte Pflanze keimt bei Temperaturen unter zwölf Grad und gedeiht nur bei Kälte – im Gegensatz zum Sommerportulak (Portulaca oleracea). Die Aufzucht klappt im Freiland, im unbeheizten Gewächshaus oder im Balkonkasten. Sechs bis acht Wochen nach der Aussaat (möglich von September bis Februar) können die ersten fleischigen Blätter geerntet werden; schneidet man die Stängel dicht über dem Boden ab und lässt dabei die Grundblätter stehen, wächst die Pflanze nach, und es kann bis März/April mehrmals geerntet werden.
Im Gegensatz zu anderem Winterblattgemüse enthält Winterpostelein wenig Nitrat. Die hübschen Blätter sind knackig, leicht säuerlich, aber mild im Geschmack. Er kann roh in Salaten gegessen werden, bereichert grüne Smoothies oder Kräuterquark und -butter, kann aber auch blitzschnell wie Spinat zubereitet werden.
Besonders reich an: Vitamin C und K, Magnesium, Eisen, Kupfer
Enthält auch viel: Kalium





Nüsslisalat – vitaminreiche Frische

Acker-, Feld-, Nüssli-, Vogerl-, Mausohr- oder Rapunzelsalat sind nur einige von zahlreichen regionalen Bezeichnungen für Valerianella (bot.) aus der Unterfamilie der Baldriangewächse innerhalb der Geissblattgewächse. Nüsslisalat ist hart im Nehmen und verträgt Temperaturen bis minus 15 °C.

Kaufen sollte man Feldsalat nach Möglichkeit lose und ungewaschen. Mit verschiedenen Dressings kann er variantenreich zubereitet werden, z.B. mit Granatapfelkernen, gebratenem Speck, Zwiebelwürfelchen, Knoblauch, geriebenem Meerrettich, Nüssen oder gehobeltem Parmesan.

Enthält viel: Vitamin C, Folsäure, Betacarotin, Kupfer

Zuckerhut – süsser Name, herber Geschmack

Fleischkraut, Zuckerhut oder auch Herbstzichorie (Cichorium intybus) wird in der ganzen Schweiz angebaut und ist von Oktober bis März erhältlich.

Zunächst bildet sich eine lockere Blattrosette, dann ein kegelförmiger, fester Kopf mit hellgrünen bis hellgelben Blättern. Entgegen seinem Namen schmeckt der winterharte Zuckerhut leicht bitter und gilt daher als appetitanregend sowie verdauungsfördernd. Die Zubereitung ähnelt der von Chicorée; er kann also als Rohkostsalat oder gegart gegessen werden.

Enthält: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht in Spitzenwerten, aber von allem etwas (kein Vitamin K).