

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 1-2

Artikel: Im Minimum ein Blättli drum
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078806>

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: 04.05.2026

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

Die Wirkung von Weisskabis

Allergien

Eine Nahrungsmittelallergie auf Weisskabis (auch Weisskohl oder Weisskraut genannt) ist selten. Wer jedoch bereits einen Vertreter derselben Pflanzenfamilie (Kreuzblütler) – zum Beispiel Senf, Blumenkohl, Broccoli, Brunnenkresse, Kohlrabi, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Raps – reagiert, sollte beim Genuss von Weisskabis vorsichtig sein.

Cholesterin

Weisskohl enthält kein Cholesterin. Darüber hinaus hilft er, den Cholesterinspiegel zu senken. Zudem beugt das in ihm enthaltene Vitamin E sogenannten Plaques vor, welche bei Menschen mit zu hohen Blutfettwerten die Gefässe zu verstopfen drohen.

Diabetes

Weisskabis enthält nur geringe Mengen an Kohlenhydraten, was ihn ideal für Diabetiker macht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Personen, die an Bluthochdruck oder Arteriosklerose leiden, sollten häufig Weisskohl essen, weil sich dessen hoher Kaliumgehalt günstig auf die beiden Erkrankungen auswirkt. Weiter enthält er grosse Mengen von Carotinoiden – das sind Antioxidantien, die den schädlichen Freien Radikalen den Garaus machen und auf diese Weise das Herzinfarkt-Risiko senken.

Übergewicht

Weisskohl ist kalorienarm, dick wird durch ihn also niemand. Zudem ist er ein gutes «Gegenmittel» bei Vitamin-C-Mangel, weil 100 Gramm Weisskohl so viel Vitamin C enthalten wie ein ganzes Glas Orangensaft.

Verdauung

Dieses Gemüse regt zwar den Stoffwechsel an, doch wie alle Kohlsorten gilt auch Weisskabis als schwer verdaulich, weil er häufig Blähungen auslöst. Zur Entschärfung des Problems kann man bei der Zubereitung Kümmel hinzugeben. Es gibt dabei allerdings keine Garantie, dass der Trick auch wirklich funktioniert.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linig

Im Minimum ein Blättli drum

Das Einwickeln ist dem Menschen in die Wiege gelegt worden – auch das kulinarische. Kabis ist das Wickelkraut par excellence. Probieren Sies aus.

Von Asien bis in die Zentralschweiz gibt es keine traditionelle Küche, in der Nahrungsmittel nicht irgendwie umhüllt werden. Ukrainerinnen tun es, Saarländer tun es, Mallorquinerinnen tun es, Piemonteser tun es, Rumäninnen tun es. Golubtzi oder Lahana Dolmasi oder Caponnet oder Kappesrelljer oder Sarmale kann dabei herauskommen. Oder naheliegender Kohlroulade, Krautwickel oder Chabisbünteli.

Und was sich da so in den akkurat verschnürten, sauber gefalteten oder mit

Zahnstocher zusammengepieksten Kohlblättern befindet, ist manchmal recht abenteuerlich: Vom ganzen Schweinsrippchen bis zum Schweinsohr, vom Fisch bis zum Hirsch kann man so ziemlich alles, was einst kreuchte und fleuchte, hineinlegen. Und das aus gutem Grund: Das Garen in Blättern gehört nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den schonendsten Methoden, ein erbeutetes Tier in eine für den menschlichen Gaumen wohlgeschmeckende Form zu bringen. Was die einen in ihre Bananenblätter einwickeln, das umhüllen die andern mit ihren Kohlblättern.

So ist das halt mit dem Klima. Im hiesigen wächst der Chabis nun einmal weit besser als die Bananenpalme. Ausserdem ist Weisskabis nicht nur ein preisgünstiges, sondern auch ein umweltfreundliches Gemüse: Wir sind praktisch

Selbstversorger, was den Kohl angeht. Und das erst noch im Freilandanbau.

Ursprünglich war er ein robuster Geselle aus den Küstengegenden Mittel- und Nordeuropas. Und er ist eines der ältesten von Menschen kultivierten Gemüse. Die alten Griechen sollen ihn in rauen Mengen verspeist haben – wussten sie bereits, dass er ein höchstklassiger Vitaminspender ist und der Orange Konkurrenz macht? Bei den alten Römern war Kohl ebenso trendig. Er wurde in extravaganten Formen und Farben gezüchtet. Momentan ist er wieder richtig angesagt. Seit die gute alte Küche salonfähig geworden ist, darf der Weisskabis seine guten Seiten zeigen. Schon erstaunlich, was dieser pralle, helle Kopf schon so alles durchlebt hat. Und dabei sich selber immer treu geblieben ist.

Gaby Labhart

Das Auge isst mit: Etwas rotes Paprikapulver setzt Akzente auf der weissen Crème fraîche.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Sarmale (Kabiswickel)

Zutaten für 2 Personen

1 Weisskabis (ca. 800 g)
Salzwasser, siedend
1 Zwiebel
300 g Hackfleisch (Rind)
1 Ei
250 g Langkorn-Reis
1 Bund glattblättrige Petersilie, gehackt
1 EL milder Paprika
1 TL Salz
wenig Pfeffer
3 dl Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
100 g Crème fraîche

Kabis im Salzwasser ca. 10 Min. sieden, herausnehmen, etwas abkühlen. 8 grosse Blätter ablösen, auf Küchentuch auslegen, dicke Blattrippen flach schneiden. (Restlichen Kabis kühl aufbewahren, Haltbarkeit: 3 Tage.)

Zwiebel hacken, mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben. Masse von Hand gut kneten, auf die Blätter verteilen. Seitliche Blattränder einschlagen, aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.

Die Kabiswickel in grosse Pfanne legen. Bouillon dazugiessen, Lorbeerblatt beigegeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren. Kabiswickel anrichten, etwas Crème fraîche darübergeben.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. **Schmoren:** ca. 1 Std.

Energiewert / Person

ca. 3387 kJ/807 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte