

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 10

Artikel: Der Untypische aus dem Osten
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078759>

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: 05.04.2026

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

Wie Chinakohl wirkt

Allergien

Eine Nahrungsmittelallergie auf Chinakohl ist selten. Wer hingegen auf andere Vertreter aus der Familie der Kreuzblütler – dazu gehören etwa Blumenkohl, Broccoli, Weisskohl, Federkohl (Kale), Rotkohl, Wirsing, Raps, Rettich, Brunnenkresse, Kohlrabi, Rosenkohl, Meerrettich, Radieschen oder Senf – reagiert, könnte dasselbe auch bei Chinakohl erleben. Kreuzallergien sind keine bekannt.

Diabetes

Chinakohl enthält kaum Kohlenhydrate. Menschen mit zu hohen Blutzuckerwerten müssen Chinakohl daher nicht mitberechnen. Aus diesem Grund ist er auch Bestandteil vieler schmackhafter Rezepte, ganz besonders auch für Diabetiker.

Cholesterin

Chinakohl enthält kein Cholesterin. Besser noch: Die Inhaltsstoffe des Chinakohls wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, denn sie wirken senkend auf das «schlechte» LDL-Cholesterin.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die in Chinakohl enthaltenen Schwefelverbindungen tragen dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Übergewicht

Wegen des extrem hohen Wassergehalts von 94 Prozent ist Chinakohl kalorienarm und enthält weder Fett noch Kohlenhydrate. Dick wird davon niemand. Dafür steckt im rohen Gemüse viel Vitamin C, was das Immunsystem stärkt. Auch die enthaltenen Senföle sind Doping für die Abwehrkräfte. Weitere wertvolle Stoffe sind Provitamin A, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor und sekundäre Pflanzenfarbstoffe.

Verdauung

Weil Chinakohl milder schmeckt als herkömmlicher Kohl, fallen auch die Blähungen milder aus. Aus diesem Grund ist er bekömmlicher als andere Kohlsorten. Auch entstehen beim Kochen kaum unangenehme Kohlgertüche. Als Rohkostsalat, in Suppen, gedünstet oder gekocht, gebraten oder in Aufläufen ist Chinakohl ein Multitalent. Pikant schmeckt er auch mit etwas Kümmel, was die Verdauung befördert.

Fachliche Mitarbeit:

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



Bild: Chandra Lina

Der Untypische aus dem Osten

Er ist ein Kohl, aber ein milder und zarter. Das bringt Vorteile sowohl für die Verdauung als auch für die Verarbeitung. Er ist im Nu gegart.

Der Chinakohl stammt, wie der Name sagt, aus China. Er ist vermutlich eine Kreuzung zwischen dem chinesischen Senfkohl Pak-choi und einer Speiserübenart. In der asiatischen Küche ist er eine tragende Säule. Die Chinesen kennen ihn schon seit zwei Jahrtausenden.

Die Koreaner stellen daraus ihr berühmtes Nationalgericht, das Chinakohl-Kimchi her, das fast alle Mahlzeiten begleitet. Dafür wird der klein geschnittene Kohl rattenscharf gewürzt und eingelegt,

damit er fermentiert. Also eine Art Sauerkraut auf Koreanisch.

In thailändischen Garküchen schnippelt man den Chinakohl in die Nudelsuppe. Die Japaner schätzen das Gemüse ebenfalls sehr und haben sogar eine ganz neue Sorte gezüchtet.

Bei uns wurde der knackige Kohl erst im 20. Jahrhundert bekannt. Er ist mittlerweile immer erhältlich, Haupterntezeit ist im Oktober und November.

Und jetzt ist es höchste Zeit, dem lieben Kerl ein ganz grosses Kompliment zu machen: Er ist unglaublich praktisch. Im Gegensatz zu andern Kohlarten leicht zu handhaben, schnell gerüstet und in kürzester Zeit gar. Seine grossen Blätter eignen sich logischerweise auch gut zum Einwickeln von Füllungen so ziemlich aller Arten. Ausser süssen. Der typische Kohlgeschmack, den nicht alle mögen,

geht ihm ab, und mit Blähungen muss man kaum rechnen. Auch das darf man dem Chinakohl hoch anrechnen.

Klar, schmecken alle Zutaten gut, die dem Chinakohl in seiner Urheimat sozusagen in die Wiege gelegt wurden: Sojasaucen, Zitronengras, Fischsauce, Sesam und natürlich Scharfes wie Chili oder Cayenne. Auch Rotes steht ihm gut: beispielsweise Tomaten und Paprika.

Eine witzige Idee hat unsere Köchin der Nation, Annemarie Wildeisen: Für ihre spezielle Lasagne nimmt sie statt Teigblättern Chinakohl und statt Bolognese Schinken. Und die Lasagne ist im Handumdrehen fertig.

Noch etwas darf man dem dezenten Chinesen zugute halten: Er ist kein heikles Pflänzchen, im Kühlschrank kann man ihn in Frischhaltefolie bis zu zehn Tage lang aufbewahren. Gaby Labhart

Was die Ostasiaten schon lange wussten, haben jetzt auch die Europäer gelernt: Der Chinakohl ist für gar manches gut.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Chinakohl-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

150 g Basmatireis
2 dl Wasser
½ Chinakohl (ca. 200 g)
½ Zwiebel
½ rote Chili
1 EL Petersilie
300 g geschneitztes Schweinefleisch
Olivenöl zum Braten
½ TL Salz, wenig Pfeffer
1 EL Zitronensaft
½ dl Gemüsebouillon

Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen lassen. Wasser mit dem Reis aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 20 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Chinakohl und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden, Petersilie fein schneiden.

Fleisch portionenweise im heissen Öl ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.

Chinakohl, Zwiebeln, Chili und Petersilie in wenig Öl ca. 2 Min. anbraten. Zitronensaft, Bouillon und Fleisch beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert/Portion

ca. 2168 kJ/518 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte