

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 3

Artikel: Das feine rot-blaue Wunder
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078459>

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: 20.01.2026

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

Rotkraut oder Blaukraut

Allergien

Allergische Reaktionen auf Kohlgemüse, die zur Familie der Kreuzblütler gehören, sind kaum bekannt. Zu den Kohlgemüsen zählen Rotkohl, Blumenkohl, Broccoli, Rosenkohl, Weisskohl, Wirsing, China-kohl. Kreuzallergien sind keine bekannt.

Diabetes

Rotkohl enthält ca. 3 g Kohlenhydrate pro 100 g und ist ein Lebensmittel, das sich hervorragend für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten eignet. Frischer und gegarter Rotkohl schlägt mit 0,3 Brot-einheiten pro 100 g zu Buche.

Cholesterin

Weil sich in Rotkraut kein Cholesterin findet, empfiehlt es sich besonders für Personen mit zu hohen Blutfettwerten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In der Volksmedizin wurde Rotkraut gegen Krampfadern oder Venenentzündungen verwendet. Die moderne Ernährungsmedizin schätzt seine krebshemmenden Inhaltsstoffe und die Antioxidantien, vor allem das Anthocyan, den roten Farbstoff. Zudem enthält Rotkohl wenig Natrium, dafür aber viel herzfreundliches Kalium.

Übergewicht

In Sachen Energie ist Rotkohl ein Leichtgewicht: Im frischen Gemüse stecken 28 Kilokalorien, im gegarten 26 Kalorien, in Konserven noch 23. Attraktiv ist auch der hohe Gehalt an Vitamin C – schon 200 Gramm gegarter Rotkohl decken fast den Tagesbedarf eines Menschen und bei Vitamin K gar das Vierfache der empfohlenen Tagesration. Zudem enthält Rotkraut viele weitere wertvolle Stoffe wie Eisen, Selen, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Provitamin A, B-Vitamine, Aminosäuren sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Verdauung

Typisch für den Rotkohl ist seine feste Zellstruktur. Dies kann Menschen mit sensiblen Magen Probleme bereiten. Sie sollten Rotkraut daher nicht roh verzehren und Kümmel oder Ingwer begeben, die Verdauungsbeschwerden und Blähungen vorbeugen. Wegen des hohen Gehalts an Ballaststoffen kurbelt Rotkraut die Verdauung an und hält lange satt.

Fachliche Mitarbeit:

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



Bild: Peter Gross/Stock Food

Sowohl farblich als auch geschmacklich ist der Rotkohl eine Bereicherung für jede Küche.

Das feine rot-blaue Wunder

Mal ist er lila, dann wieder violett, er kann rot sein oder auch blau: Schaden tut es ihm nicht. Rotkohl ist so oder so prima.

Als Kind gefiel mir der Schnellsprechvers besser als das Kraut. Der ging so: Blaukraut bleibt Blaukraut/und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Ob die Chose übrigens zu Blaukraut oder zu Rotkraut wird, hat beim Schnellsprechen mit dem Reim zu tun. Küchenchemisch aber mit der Säure. Der rote Kohl ist eine Art Säureindikator. Mehr Saures (Rotwein, Essig) lässt ihn erröten, weniger Säure macht ihn eher blau.

Grundsätzlich ist für die attraktive Färbung Anthocyan verantwortlich. Wie für diejenigen von Trauben oder Auberginen

oder Kirschen oder Heidelbeeren. Sonst wäre er weiss wie ein kommuner Weisskabis, zu dessen Familie er auch gehört. Dieses Anthocyan färbt ebenso unsere Hände und das Rüstbrett hübsch violett. Tipp: Brett vor dem Rüsten kalt abspülen und nicht trocknen, so dringt der Gemüsesaft weniger gut ein. Für die Reinigung der Hände klassisch: Zitronensaft.

Rotkohl wächst in vielen Ländern, bei uns ab Ende März bis in den Dezember. Deutschland ist einer der Kabis-Topproduzenten mit rund 100 000 Tonnen jährlich (Schweiz: rund 5000 Tonnen Rotkabis pro Jahr). Rotkabis ist ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Drei Viertel der Schweizer Ernte werden eingelagert und sind bis in den April hinein erhältlich. Klar: Der Kerl ist kräftig, also passt er auch zu kräftigem Fleisch wie Wild oder Schwein, zu Geflügel wie Ente oder Gans.

Bei einem Spitzenkoch über die Schulter geschaut und zwei «Tricks» abgesehen: Das Rotkraut 24 Stunden lang marinieren mit Rotwein, Lorbeerblatt, Portwein, Aceto balsamico, Orangensaft, Sternanis, Nägele, Koriander, Salz, Pfeffer – und gelegentlich umrühren. Zweitens: Gehackte Zwiebeln im grossen Schmortopf idealerweise mit Gänse-schmalz (aber das benutzt heute kein Mensch mehr, leider!), also halt mit Butter leicht anbraten, anschliessend mit etwas braunem Zucker bestreuen und karamellisieren. Erst dann kommt alles andere dazu.

Rotkraut ist köstlich, aber es muss erarbeitet werden. Deshalb lohnt es sich unbedingt, ein paar Portionen zu viel zu kochen und sie tiefzukühlen. Das ver-trägt der Lilafarbene nämlich ganz aus-gezeichnet.

Gaby Labhart



«Einfache Vielfalt.

Achtsam kochen.

Rezepte und

Geschichten» von

Maurice Maggi (Koch)

und Juliette Chretien

(Fotografen).

AT Verlag, 260 Seiten,

mit 100 Farbfotos,

Richtpreis CHF 49.90,

www.at-verlag.ch



Bild: Juliette Chretien

Strudel mit Ziegenfrischkäse und Rotkraut

Für 4 Personen als Hauptgang

Strudelteig

300 g Weizenmehl

3–4 EL Öl

1 Prise Salz

ca. 130 ml Wasser

30 g Butter, geschmolzen, oder Öl zum Bestreichen

Mehl zum Bestreuen und für die Arbeitsfläche

Füllung

400–500 g Rotkohl, gut abgetropft

150–200 g Ziegenfrischkäse

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Strudelteig das Mehl mit dem Öl, Salz und Wasser von Hand oder mit der Küchenmaschine verkneten, bis sich der Teig von den Wänden der Schüssel löst. Die Schüssel mit Mehl ausstäuben, die Teigkugel wieder hineinlegen, mit Öl bepinseln und mit Folie abgedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Den Teig auf einem mit wenig Mehl bestäubten Küchentuch ausrollen. Von der Mitte aus mit beiden Händen unter die Teigfläche greifen und den Teig vorsichtig hauchdünn auseinanderziehen, dann in Blätter von 20 × 20 cm schneiden. Jeweils zwei Teigblätter mit flüssiger Butter bepinseln und aufeinanderlegen.

Das gut abgetropfte Rotkraut in die Mitte jeder Teigplatte legen und mit zerbröckeltem Ziegenfrischkäse bedecken. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und den Teig zu kleinen Strudelpäckchen einschlagen.

Die Strudel auf einem mit Butter bestrichenen Backpapier auf das Backblech legen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Heiss servieren. Dazu passt eine Rahmsauce mit Mohn oder Baumnuss oder eine Preiselbeersauce.

Tipp: Die Herstellung des Strudelteiges ist zwar einfach, erfordert aber etwas Geschick. Alternativ kann man auch ein Fertigprodukt verwenden.

Bei den angegebenen Backofentemperaturen handelt es sich, sofern nicht anders vermerkt, immer um Ober-/Unterhitze.

Das Rezept stammt aus «Einfache Vielfalt. Achtsam kochen. Rezepte und Geschichten». Das Buch wurde in der Januar-Ausgabe der Zeilupe auf Seite 9 besprochen.