

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 6

Artikel: Romanesco : gesunder Schönling
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086874>

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>

Romanesco

Gesunder Schönling



Das schönste Gemüse der Welt bringt Mathematiker in Verzückung. Und hat mit Broccoli nichts am Hut.

TEXT: GABY LABHART

Hartnäckig hält sich die Behauptung, Romanesco sei eine Kreuzung von Blumenkohl und Broccoli. Falsch! Romanesco ist eine botanische Variation von Blumenkohl, die aber auch züchterisch bearbeitet wurde, sodass daraus diverse Sorten entstanden sind. (Für Laien sind kaum Unterschiede erkennbar.)

Romanesco, Blumenkohl und Broccoli gehören alle zur Kohlfamilie. Allerdings zu einer ganz speziellen Art von Kohl, die zwar Blüten bilden, aber noch im Knospenstadium aufhören zu wachsen. Es lohnt sich, mit diesen Kreuzblütlern in jeder Hinsicht sorgsam umzuspringen. Sie sind nicht nur leichter zu verdauen als ihre Verwandten wie Weiss- oder Rotkraut, sie sind auch einiges heikler. Um ihre zarten Röschen und ihre hohen Anteil an Nährstoffen zu erhalten, bekommt ihnen das Dampfgaren sehr gut, ihrer Aromatik sehr förderlich ist das Rösten im Backofen; in der Bratpfanne im Olivenöl zu braten, bringt sie ebenfalls in Topform.

Wer gerne selber entscheiden möchte, welche Art von tierischer Nahrung man wo und wann zu sich nehmen will, sollte Romanesco und Familie vor der Verarbeitung in kaltes Salzwasser legen, damit eventuell vorhandene Raupen und anderes Kleingetier herauskriechen. Das gilt allerdings nur, wenn Sie das Gemüse im Ganzen garen wollen. Sobald es in Röschen zerteilt ist, erübrigt sich diese etwas brachiale Methode.

Alle Kohlsorten sind sehr gesund, reich an Vitaminen wie C, E, der B-Gruppe, Provitamin A und Folsäure, den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Eisen. Romanesco hat ähnlich

© mauritius images

gute Nährwerte wie Blumenkohl – sein Beta-Carotin- und Vitamin-C-Gehalt ist sogar deutlich höher. Und die Ballaststoffe wirken positiv auf den Cholesterinspiegel.

Den typischen Geschmack und Geruch von Kohlköpfen jeglicher Couleur machen übrigens die Senföle aus. Sie stehen im Ruf, Krebs verhindern zu können, und werden von der Wissenschaft je länger, desto intensiver erforscht. Unser Romanesco ist, wie sein Name vermuten lässt, ein Römer, der schon seit Jahrhunderten in den Umländen Roms angepflanzt wird.

Die Hauptanbaugebiete liegen auch heute noch in Italien. In den letzten Jahren wird aber in den Niederlanden vermehrt Romanesco angebaut. Auch in der Schweiz hat es einige wenige Produzenten.

Minarettkohl wird er auch genannt, weil die Röschen wie die Decke eines Minaretts aussehen. Man kann es nicht übersehen: Dieser grüne Blumenkohl ist ein Augenschmaus. Und erst noch ein mathematischer. Zum einen ist jedes einzelne Türmchen eine kleine Kopie des ganzen Romanesco, was sich in der Fachsprache Selbstähnlichkeit oder fraktale Struktur nennt. Zum anderen sind ebendiese Türmchen spiralförmig angelegt, in einer sogenannten Fibonacci-Spirale.

Leonardo da Pisa, bekannt als Fibonacci, gilt als der bedeutendste Mathematiker des Mittelalters. Und entdeckte die Fibonacci-Folge: Die Summe von zwei aufeinanderfolgenden Zahlen ergibt immer die darauffolgende Zahl: $0+1=1$, $1+1=2$, $1+2=3$, $2+3=5$, $3+5=8$, $5+8=13$ und so weiter. Der Romanesco weiss das vielleicht nicht, aber er spürt, dass er immer im bestmöglichen Licht wachsen kann, weil niemals ein Röschen dem andern in der Sonne steht. So schön und gesund kann Mathematik sein. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Lauwarmer Broccoli-Romanesco-Salat mit Ei

Zutaten für 4 Personen

4 Eier	z.B. glattblättrige Petersilie und wenig Liebstöckel
1,5 kg Broccoli	
1 kg Romanesco	1 dl Rapsöl
Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenkerne	6 EL Kräuteresig
1 Bund gemischte Kräuter,	Pfeffer

Eier 6–7 Minuten wachweich kochen und abkühlen lassen. Schälen, vierteln und beiseitestellen. Broccoli und Romanesco in mundgerechte Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgiessen, 4 EL Kochwasser beiseitestellen, Gemüse warm halten.

Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Kräuter fein hacken. Zusammen mit den Kernen zum Öl geben. Knoblauch dazupressen. Essig und beiseitegestelltes Kochwasser beigeben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmes Gemüse mit der Sauce und den beiseitegestellten Eiern servieren. Dazu passen Kartoffeln, Brot oder Reis.

Zubereitungszeit

Zubereitung ca. 30 Min.

Nährwerte pro Person

ca. 29 g Fett, 24 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 490 kcal, 2050 kJ