Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 1-2

Artikel: Der Kleine, der die Geister scheidet
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721880

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

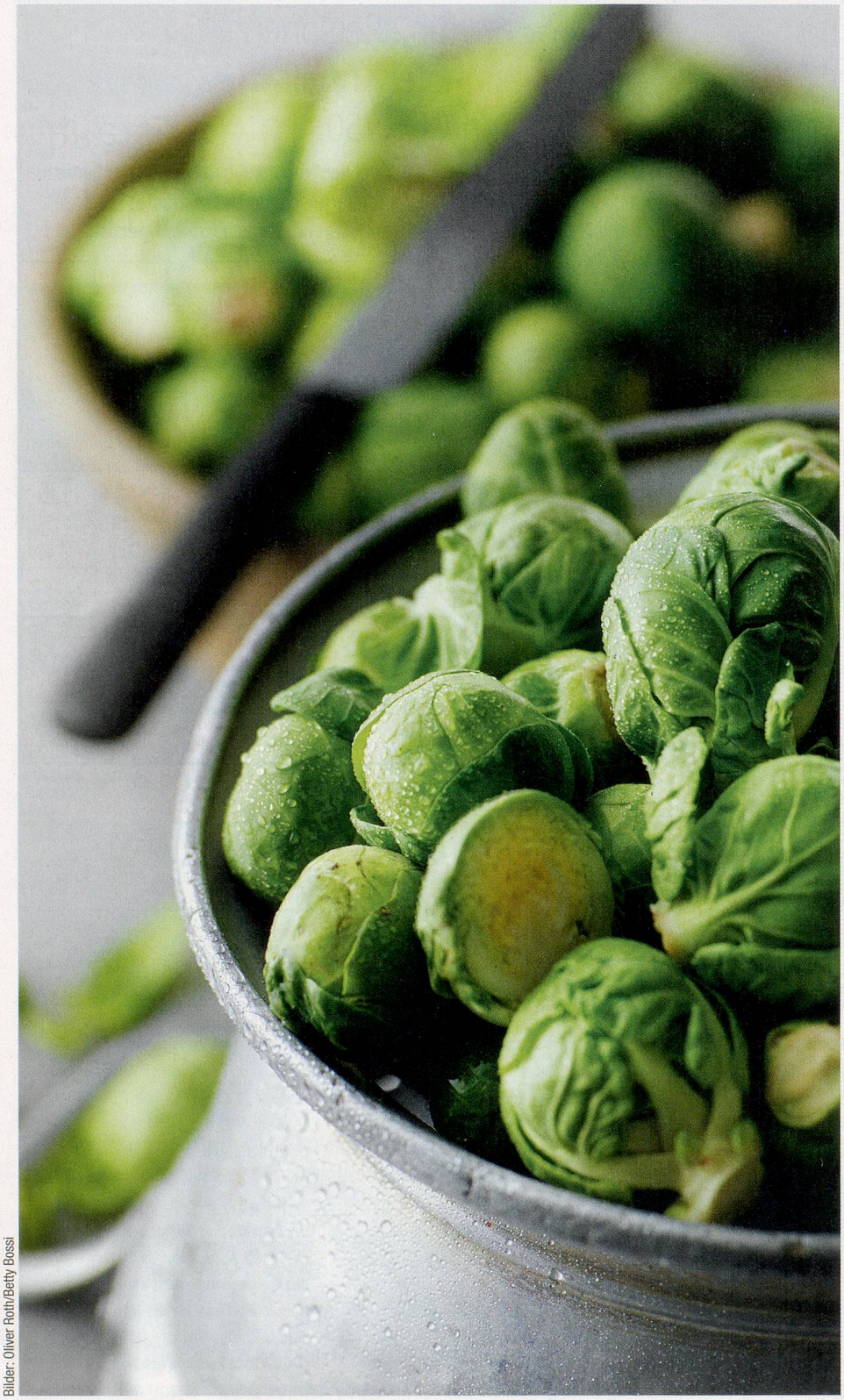
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.07.2025

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

Der Kleine, der die Geister scheidet

Rosenkohl ist ein echtes Wintergemüse und hat seine beste Zeit von Ende Oktober bis in den März hinein. Der Kleinköpfige ist ein hübscher Kerl, aber dennoch kein grenzenlos geliebter.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Choux de Bruxelles nennt ihn die Grande Cuisine. Er sei einst vor vielen Jahrhunderten in der Gegend um Brüssel herum aus wildem Kohl gezüchtet worden, um die Vorgärten der Reichen zu verschönern. So gesehen ist der kleine Hübsche gar kein Kohl, sondern eine Blume. Erst im 19. Jahrhundert begann man ihn dann als Gemüsepflanze zu kultivieren, daher stammen dann wohl auch die Namen Brüsseler Kohl oder Brüsseler Sprossen. Die Rosenkohlröschen wachsen als kleine Triebknospen direkt am Stängel, der bis zu einem Meter hoch werden kann und oben dann in grossen Kohlblättern endet.

Der Rosenkohl ist ein Entweder-oder. Entweder man mag ihn, oder man verabscheut ihn. Sein milder, leicht süsslicher Geschmack ist tatsächlich dominant und unverkennbar. Er entwickelt diesen erst nach dem ersten Frost, die Kälte verwandelt Stärke in Zucker. Er ist zwar ein adretter Kerl, aber wuchtige Power hat er tatsächlich mehr als die grossen Kohlköpfe um ihn herum.

Dennoch: Er ist zart besaitet. Er welkt relativ schnell und verliert dabei sowohl seine wertvollen Nährstoffe als auch seine Aromen. Zwei, drei Tage im Kühlschrank hält er durch. Länger nicht.

Das Rüsten von Rosenkohl nimmt etwas Zeit in Anspruch: Man schneidet mit einem scharfen Messer das Strunkende weg und löst danach allfällige äussere angewelkte Blätter ab. Man muss mit zwanzig Prozent Abfall rechnen. Damit die Rosenkohlröschen gleichmässig gar werden, schneidet man sie am Strunkende kreuzweise ein.

Man muss mit Rosenkohl nicht allzu viel anstellen. Butter mag er sehr, ein Hauch Muskatnuss kann nicht schaden. So wird er behutsam gedämpft, bis er gar ist. Eins aber wird er nie verzeihen: wenn er zu weich gekocht ist und matschig wird.

Seelenwärmersuppe

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten
100 g Lauch
1 Rüebli (ca. 120 g)
1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 120 g)
150 g Rosenkohl
½ EL Butter
1 dl Weisswein
5 dl Fleischbouillon
1 kleine Scheibe Brot vom Vortag
½ dl Milch
½ Bund glattblättrige Petersilie
120 g Hackfleisch (Rind, Schwein)
1 TL grobkörniger Senf
¼ TL Salz, wenig Pfeffer

Zubereitung
➜ Lauch in feine Ringe, Rüebli in dünne Scheiben, Kartoffel in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Rosenkohl halbieren.
➜ Butter erwärmen, Lauch, Rüebli und Kartoffel andämpfen, Rosenkohl kurz mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, ca. 15 Min. köcheln.
➜ Brot in der Milch einweichen. Petersilie fein schneiden. Hackfleisch mit Brot, Petersilie und allen restlichen Zutaten mischen, gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbinden. Masse zu 10 Bällchen formen, in die Suppe geben, ca. 10 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Suppe mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen: Baguette und Käse.

Energiewert/Person:
ca. 1375 kJ/329 kcal
Fett 13 g; Eiweiss 19,6 g; Kohlenhydrate 26 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Rosenkohl bewirkt

Allergien
Rosenkohl gehört wie Kohl zur Familie der Kreuzblütler. Zu derselben Pflanzenfamilie gehören beispielsweise auch Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Kohlrabi und Radieschen. Allergische Reaktionen gegen Nahrungsmittel aus der Familie der Kreuzblütler werden nur sehr selten beobachtet.

Cholesterin
Der Minikohl enthält kein Cholesterin. Menschen mit zu hohen Blutfettwerten können Rosenkohl also ruhig in ihren Menüplan integrieren. Hin und wieder eine grosse Portion Rosenkohl jagt den Cholesterinspiegel nicht in die Höhe.

Diabetes
Die vielen in Rosenkohl steckenden Ballaststoffe verbessern den Insulinspiegel. Noch vorteilhafter: 100 Gramm Rosenkohl entsprechen 0 Broteinheiten. Die kleinen grünen «Röschen» sind also geradezu prädestiniert, auf dem Teller von Diabetikern zu landen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält das grüne Gemüse auch sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Diese Substanzen schützen den Körper vor schädlichen Einflüssen und sollen unter anderem auch Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Übergewicht
Mit gerade 38 Kalorien pro 100 Gramm gehört Rosenkohl zu den schlanken Gemüsen. Von dessen Genuss wird also niemand dick. Gut bestückt ist er jedoch in Sachen Nährstoffe, denn Rosenkohl enthält beispielsweise eine Menge hochwertiges Pflanzeneiweiss, sehr viel Kalium, Eisen, Vitamin B1 und reichlich Vitamin C. Also alles, was der Mensch im Winter für ein starkes Immunsystem benötigt.

Verdauung
Rosenkohl ist reich an Ballaststoffen, welche die Darmtätigkeit anregen. Wie alle Kohlsorten kann er allerdings Blähungen hervorrufen. Die Zubereitung mit Gewürzen und Kräutern wie zum Beispiel Curry, Ingwer, Koriander, Kümmel, Thymian oder Pfeffer kann das Problem vermindern.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich