Dezembergemüse - einmal anders!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **63 (1990)**

Heft 12

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-519622

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dezembergemüse – einmal anders!

(SGU/mr) Auch im Dezember kann einheimisches Gemüse konsumiert werden. Ganz hervorragend schmecken Rosenkohl und Federkohl nach einem langen Arbeitstag.

Schon 1821 wurde Rosenkohl erstmals in der Fachliteratur erwähnt. Sein zweiter Name, Brüsseler Kohl bzw. Chou de Bruxelles, lässt auf seinen Züchtungsort Belgien schliessen. Rosenkohl zählt zu den Kopfkohlarten. An hochwachsenden Stengeln entwickeln sich die kleinen, kugeligen Köpfchen, die Röschen. Kennzeichnend für dieses Wintergemüse ist der hohe Vitamin-C-Gehalt. Durch zu starke Frosteinwirkungen kann dieser aber erhebliche Einbussen erleiden. Frost erhöht den Zuckergehalt der Röschen, indem die vorhandene Stärke in Zucker umgewandelt wird; dies verfeinert den Geschmack. Zudem werden sie weicher und damit leichter verdaulich, weil durch die tiefen Temperaturen das Zellulosegewebe gelockert wird.

Hierzulande werden die Röschen schon geputzt angeboten. Beim Einkaufen sollte auf noch geschlossene Köpfchen geachtet werden. Richtig zubereitet ist Rosenkohl so zart, dass er buchstäblich auf der Zunge vergeht. Eine Prise Zukker gibt dem Kohl einen milderen Geschmack. Früher ein weitverbreitetes Gemüse, ist der Federkohl heute etwas in Vergessenheit geraten. Er gilt als die anspruchloseste Kohlart, deshalb behagt ihm unser niederschlagsreiches Klima besonders gut.

Hinsichtlich Mineralstoffgehalt steht der Federkohl, auch Grünkohl genannt, direkt neben dem Spinat an der Spitze aller Gemüsearten. Besonders in den Wintermonaten, wenn unser Vitaminbedarf hoch und wenig inländisches Frischgemüse auf dem Markt zu finden ist, bietet der Grünkohl eine gute Abwechslung auf dem Speisezettel. Wie beim Rosenkohl vermag auch beim Federkohl die Einwirkung von Frost Stärke in Zucker umzuwandeln.

Wird Federkohl als ganze Pflanze geerntet, muss mit 50 Prozent Abfall gerechnet werden. Die gekrausten Blätter sollten von der starken Mittelrippe abgetrennt und kurz in Salzwasser blanchiert werden – das Aroma wird durch diesen Vorgang erheblich verbessert.

Rezepte:

Federkohl geschmort (4 Pers.):

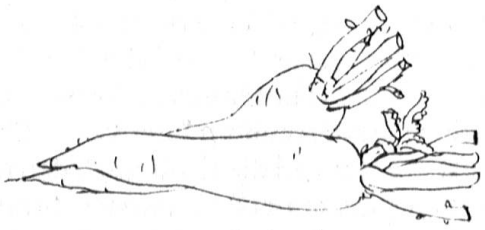
600 g Federkohlblätter, Salz, 200 g Frühstücksspecktranchen, 1 Zwiebel fein gehackt, 2–3 dl Bouillon.

Federkohl im Salzwasser blanchieren. Blätter aufeinanderlegen und 6 cm lange Päckchen schneiden. Diese in 2 Specktranchen gut einwikkeln und mit Zwiebeln in feuerfeste Form schichten. Die Bouillon beigeben und zugedeckt im Ofen bei 220 C° weich schmoren.

Rosenkohl gedämpft (4 Pers.):

500 g Rosenkohl, 2 EL Butter, 1 Zwiebel feingehackt, Petersilie gehackt, 150 g Schinken in Streifen geschnitten, Salz, Pfeffer, 1 dl Rahm.

Gehackte Zwiebel, Schinkenstreifen, Rosenkohl und Petersilie in Butter leicht dämpfen. Mit wenig Bouillon ablöschen, würzen und zugedeckt weich dämpfen. Kurz vor dem Anrichten den Rahm sorgfältig darunterziehen.

Für die Menüplanung im Monat Dezember:

Bodenkohlrabi, Chicorée, Chinakohl, Endiviensalat, Federkohl, Kardy, Karotten (kg-Ware), Kresse, Kürbis, Lattughino, Lauch gebleicht, Lauch grün, Rüben, Nüsslisalat, Pastinake, Petersilie, Portulak (Winter-), Randen, Rettiche, Rosenkohl, Rotkabis, Schalotten, Schnittlauch, Knollensellerie, Suppensellerie, Schwarzwurzeln, Stachys, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zuckerhut, Zwiebeln (kg-Ware).