

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 12: **Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

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.

Rotkohl

Zum Rotkohl oder Rotkraut sagt man in der Schweiz Blaukraut oder Rotkabis. Das Blattgemüse mit den geschlossenen, runden bis ovalen Köpfen gilt als typisches Wintergemüse, obwohl es dank Frühjahrs-, Sommer- und Herbstkulturen das ganze Jahr im Handel ist.

Rotkohl ist etwas schwerer verdaulich als Weisskohl, deshalb verwendet man bei seiner Zubereitung gerne Gewürze wie Lorbeerblatt, Nelken, Fenchel und Anis. Auch Ingwer, Kardamom, Koriander, Kümmel, Majoran und Thymian passen gut zu Rotkohlgerichten.

Mitgekocht werden oft auch Zwiebel, Äpfel, Birnen, Kastanien und Preiselbeeren. Als Flüssigkeitszugabe eignen sich Apfelsaft oder junger kräftiger Rotwein. Feinschmecker runden den Geschmack des Gemüses mit zwei Esslöffeln Johannisbeergelee ab.

Wird Blaukraut roh als Salat gehobelt, fügt man gern Obst und Nüsse zu.

Der blauviolette Kohl färbt sich tief purpurrot, wenn man ihn in etwas Öl andünstet und ihm angedämpft Essig, Wein oder Zitronensaft zufügt. Vorsicht: das farbintensive Gemüse macht auch Hände und Schneidebretter blauviolett.

Das Gemüse wird auch in Gläsern, Dosen und als Tiefkühlware angeboten. Ausser zu Aufläufen und Eintöpfen, passt es eigentlich zu allem und wird sogar zu Fisch serviert.

Blaukraut, das sich gut aufwärmen lässt, gilt als preiswertes, gesundes und vielseitiges Gemüse. In der vegetarischen Küche passen Kartoffel- und Getreidegerichte gut. Für Kohlrouladen werden einzelne Blätter abgelöst und 8 bis 10 Minuten blanchiert.

Sein hoher Gehalt an Vitamin C und die vielen Mineralstoffe machen ihn zu einem wertvollen Gemüse. Er stärkt, wie alle Kohlaroten, das Immunsystem und hilft dem Organismus beim Entgiften. Ausserdem zählt Rotkraut zu den nitratarmen Gemüsen.

Rotkohlrouladen mit Grünkernfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

12 blanchierte Rotkohlblätter

Füllung: 1 Zwiebel, 1 Karotte, 2 EL Sonnenblumenöl, 200 g grobes Grünkernschrot, 4 dl (400 ml) Plantaforce, 1 Lorbeerblatt, 50 g grob gehackte Haselnüsse, 100 g Kräuterfrischkäse, Majoran, Herbamare

Sauce: $\frac{1}{4}$ l Apfelsaft oder Rotwein, 1 Becher Crème fraîche, Herbamare, Pfeffer

So wird's gemacht:

Zwiebel und Karotte kleinschneiden und im Öl andünsten. Grünkernschrot zufügen und kurz anrösten. Die Gemüsebrühe angiesen, Lorbeerblatt zufügen. Auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lorbeerblatt entfernen. Mit den restlichen Zutaten mischen, pikant würzen. Die Getreidemasse auf die Kohlblätter verteilen, diese zusammenrollen und mit Zahnstochern verschliessen. In einem weiten Topf oder Pfanne 3 bis 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen, die Kohlrouladen darin kurz anbraten. Die Saucenflüssigkeit angiesen und bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Die Crème fraîche mit dem Fond gut verrühren, mit Herbamare und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Kartoffelpüree.

Rot-grüne Frischkost

Zutaten für 4 Portionen:

je ein kleiner Rotkohl und Chinakohl, 1 Apfel, 2 Orangen, 50 g grob gehackte Walnüsse

Sauce: 1 Becher Sauerrahm (saure Sahne), 2 EL Obstessig oder verdünntes Molkosan, 2 EL Distelöl, Herbamare, 1 Bd. frische Petersilie

So wird's gemacht:

Rot- und Chinakohl sehr fein schneiden. Das Obst ebenfalls kleinschneiden und mit dem Salat in eine grosse Schüssel geben. Die Zutaten für die Salatsauce mit dem Schneebesen glattrühren und abschmecken. Die feingeschnittene Petersilie unterheben. Die Sauce über den Salat giessen und gut vermengen. Mit den Nüssen bestreuen.

• MH