

Köpfe voller Kraft und Finesse

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721800>

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.

Köpfe voller Kraft und Finesse

Kohlköpfe gelten nicht als zart besaitet. Man macht aus ihnen gerne Deftiges wie Eintöpfe oder Krautwickel. Und unterschätzt sie damit. Kabis schmeckt nämlich auch hervorragend zu feinen Fischen.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Kabis, Kohl oder Kappes: Wie immer man die wackeren Gemüseköpfe nennen mag, ihr sprachlicher Vorfahre ist ein lateinischer Kopf, nämlich der *caput*. Als Ursprungsform der Familie gilt der vom Mittelmeergebiet bis zur Atlantikküste beheimatete Staudenkohl. Kohl ist eines der ältesten von Menschen kultivierten Gemüse und eines der vielseitigsten. Die alten Griechen sollen Kohl in rauen Mengen vertilgt haben. Und bei den alten Römern lag der *caput* sogar richtiggehend im Trend. Er wurde in extravaganten Formen und Farben gezüchtet und war entsprechend teuer.

Weiss- und Rot- oder Blaukabis – seine Farbe stammt von dem wasserlöslichen Pflanzenfarbstoff Anthocyan – können beide roh oder in gekochter Form gegessen werden. (Blau- und Rotkohl sind eigentlich lila. Aber weil man früher die Farbe Lila nicht kannte, empfand man Kohl halt als blau oder rot.)

Die einen mögen den unverkennbaren Geruch und Geschmack von Kohl (und die Nachwirkungen). Die andern nicht. Dennoch ist «Mach keinen Chabis» hierzulande selten kulinarisch gemeint. Mag sein, dass die kohlige Intensität die kochende Menschheit dazu inspiriert hat, Kohlköpfe trick- und fantasie reich zu verarbeiten. Krautwickel, Kohlroulade oder Chabisbünteli, Hafechabis mit Schafffleisch (das heimliche Innerschweizer Nationalgericht), Bandhakopir Dalna (das indische Weisskohlcurry) oder Kohl mit Chili, Essig und Zucker wie in Nordchina: Die kräftigen Köpfe lassen vieles über sich ergehen.

Sogar als Schlankmacher wurde Weisskohl äusserst populär: Als eine der ältesten sogenannten Crashdiäten kam in den 1970er-Jahren die «Magic Soup» oder Kohlsuppendiät aus den USA zu uns und wurde durch Empfehlung von Prominenten und dank extensiver Verbreitung in Frauenzeitschriften schnell populär. Obs genützt hat? Anregend wars bestimmt.



Fischsuppe mit Kabis

Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten

1 kleine Zwiebel
 200 g Weisskabis
 150 g Rüebl
 2 Knoblauchzehen
 1 dl Weisswein
 4 dl Fischfond
 2 dl Gemüsebouillon
 250 g Zanderfilets
 Salz und Pfeffer, nach Bedarf
 ½ Bund Dill

Zubereitung

→ Zwiebel und Kabis in ca. 5 mm breite Streifen, Rüebl in ca. 2 mm dicke Scheiben, Knoblauchzehen längs in Stiftchen schneiden.
 → Wein, Fond und Bouillon aufkochen, Gemüse begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln.
 → Fischfilets in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden, begeben. Fischstücke knapp unter dem Siedepunkt ca. 5 Min. in der Suppe ziehen lassen.
 → Fischsuppe würzen, Dill fein schneiden.
 → Anrichten: Fischsuppe anrichten, mit Dill garnieren.

Dazu passt: Baguette.

Energiewert /Person:

ca. 1008 kJ/240 kcal
 Fett 3 g, Eiweiss 28,5 g, Kohlenhydrate 22 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Was Kabis bewirkt

Allergien

Weisskohl gehört – wie Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Rosenkohl – zur Familie der Kreuzblütler. Allergische Reaktionen gegen Nahrungsmittel aus dieser Pflanzenfamilie werden nur sehr selten beobachtet.

Cholesterin

Kohl enthält kein Cholesterin. Möglicherweise hilft er, hohe Cholesterinwerte im Blut zu senken. Das könnte auf die Ballaststoffe im Kohl zurückzuführen sein.

Diabetes

Mit 10 weist Kohl einen sehr tiefen glykämischen Index auf. Menschen mit hohen Blutzuckerwerten müssen sich beim Genuss von Kabis also keine Gedanken machen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie in anderen Kohlarten finden sich auch in Kabis die Vitamine A, C, E und K. Vitamin C und E sind wichtige Antioxidantien und Radikalfänger. Auf diese Weise schützen diese Vitamine die Gefässe und wirken damit auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen. An Mineralstoffen stecken in Kabis vor allem Kalzium, Eisen und Kalium. Interessant ist dabei Kalium, weil es den Wasserhaushalt und den Blutdruck reguliert.

Übergewicht

Kohl besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser und enthält nur 25 Kalorien pro 100 Gramm, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Damit eignet er sich bestens zum gesunden Sattessen. Zunehmen wird durch Kabis niemand.

Verdauung

Kohl kann Verstopfung bekämpfen und baut die Darmschleimhäute auf. Um Blähungen zu vermeiden, gibt es einen einfachen Trick: Nachdem die Kohlblätter gewaschen sind, legt man sie einen oder zwei Tage lang ins Tiefkühlfach. Die Kälte knackt die festen Blätter und macht sie nach dem Kochen leichter verdaulich. Einerseits profitieren Stoffwechsel und Verdauungssystem von Kohlmahlzeiten, andererseits kann man Kohl auch für Umschläge gegen Wunden einsetzen, denn er enthält antibiotisch wirkende Substanzen.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
 Ernährungswissenschaftlerin, Zürich