

Der Kleine, der die Geister scheidet

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721880>

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.

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 Rüebl (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, Rüebl in dünne Scheiben, Kartoffel in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Rosenkohl halbieren.
→ Butter erwärmen, Lauch, Rüebl 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

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,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen
in Zusammenarbeit mit Coop.

coop