

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 10

Artikel: Ein vielseitiger Kopf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725880>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

Ein vielseitiger Kopf

Blumenkohl gehört wie Broccoli zu den blühenden Kohlsorten. Eigentlich ist er ein Kopf voll ungeöffneter Blütenknospen – und zwar ein ausserordentlich schmackhafter.



REZEPT: SAISONKÜCHE; BILDER: SAISONKÜCHE/CLAUDIA LINSI

Die elegante, weisse, cremige Suppe, die in der französischen Küchenklassik zu den «pièces de résistance» gehört, heisst Crème Dubarry. So benannt nach Gräfin Marie Jeanne du Barry (1743–1793). Sie war die letzte Geliebte Ludwigs XV., Nachfolgerin der berühmten Marquise de Pompadour.

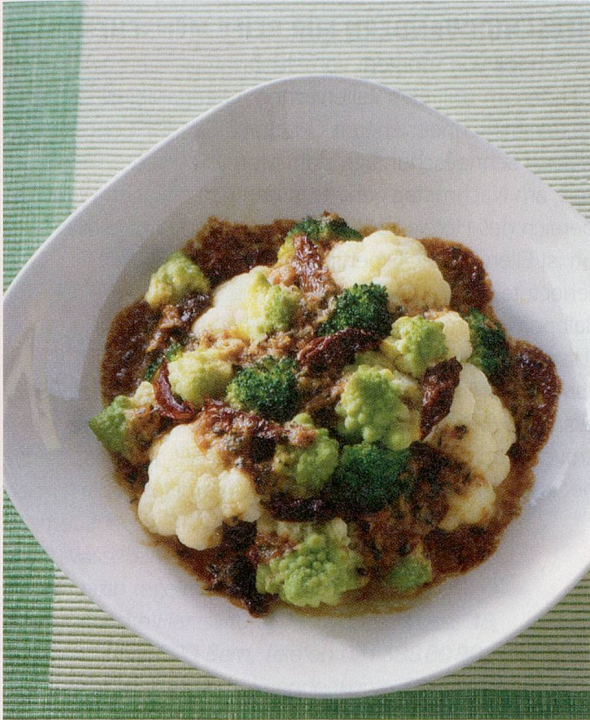
Zu Dubarrys Blütezeit begann auch die hohe Zeit des Blumenkohls am französischen Königshof. Der schöne Weisse wurde mit Liebe kultiviert, weil auch der König Gefallen an dem Gemüse fand. Ob ihm zuerst die Dame oder ihr Lieblingskohl gefiel, wurde historisch leider nie erkundet. Fest steht: Die Dubarry endete tragisch auf dem Schafott der Jakobiner.

Und nun zu den erfreulichen Tatsachen: Wie alle der Kohlsorten enthält der Blumenkohl reichlich Vitamine und Mineralien, aber nur sehr wenige Kalorien, und er gilt als leicht verdaulich. All diese positiven Eigenschaften haben ihn in den Ruf gebracht, er sei ideal als Diät- und Krankenkost. Ist er zwar. Aber nicht nur!

Karfiol, wie er in Österreich heisst, hat nicht nur viele Namen, er ist auch unerhört anpassungsfähig. Käsekohl oder Italienischer Kohl kann gedünstet, geschmort, gebraten, frittiert und gratiniert werden; und er schmeckt rasend gut roh als Salat.

Blütenkohl ist in vielen Küchen heimisch, zu Höchstform indes gelangt er in der asiatischen und arabischen Küche. Die indische Küche kennt eine Unmenge von Rezepten mit Brüsseler Kohl. Ja, auch so wird er genannt. Man muss sie nicht alle nachkochen. Schon etwas Curry in der Salatsauce oder zum gedämpften Blumenkohl wirkt Wunder.

Übrigens gehört Indien zu den Hauptproduzenten des weissen Traubenkohls, von dem es auch rote und grüne und violette Sorten gibt. Am elegantesten aber ist er natürlich in Blütenweiss. ■



Gratintrio mit getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

1 Blumenkohl, klein, ca. 300 g
 300 g Broccoli
 300 g Romanesco
 Salz
 100 g Tomaten, getrocknet, in Öl
 1 Zwiebel, rot
 1/2 Bund Majoran
 2 EL Aceto balsamico rosso
 1 dl Weisswein, trocken
 0,5 dl Gemüsefond oder -bouillon
 2 dl Halbrahm
 100 g Pecorino, gerieben
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

begeben, mitdünsten. Mit Balsamico und Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Fond, Rahm, Pecorino und Majoran dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

➤ Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Gratinform mit wenig Öl der Tomaten auspinseln. Gemüse in die Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce darüber verteilen. In der Mitte des Ofens 15–20 Minuten gratinieren.

Der Gratin lässt sich auch gut mit nur einer Kohlsorte zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten,
 + 20 Minuten gratinieren.
 Pro Person ca. 17 g Eiweiss,
 34 g Fett, 15 g Kohlenhydrate,
 1900 kJ/450 kcal.

➤ Gemüse in Röschen teilen, Broccolistrunk in Scheiben schneiden. Alles in Salzwasser portionenweise fünf Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

➤ Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Zwiebel und Majoran hacken. Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebeln in 2 EL Öl der Tomaten andünsten. Tomaten

Wein und Genuss in der aktuellen «Saisonküche»

Genussvoller Start in den Herbst mit dem Wein-Spezial: zu Gast bei Weinkritikerin Jancis Robinson; feine Fleischgerichte, mit Wein zubereitet; Weinfachfrauen entsorgen Klischees; Bioweine erobern die Tafelrunden; Leserangebote. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch, Telefon 0848877777 (Normaltarif).



DAS BEWIRKT BLUMENKOHL

Allergien

Es gibt Menschen, deren Körper Kohlgemüse nicht verträgt, doch solche allergischen Reaktionen sind extrem selten. Diesbezüglich können die weissen Röschen meist problemlos genossen werden. Violetter Blumenkohl verfärbt sich allerdings durchs Kochen grün.

Cholesterin

Wie alle Gemüse und Früchte enthält auch Blumenkohl kein Cholesterin. Wer erhöhte Blutfettwerte hat, muss also keine Vorsicht walten lassen und kann sich Blumenkohl in (fast) allen Zubereitungsvarianten schmecken lassen.

Diabetes

Wenig Zucker und Kohlenhydrate sorgen dafür, dass auch Personen mit Diabetes sich beim Blumenkohl herzhafte bedienen können.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

0,2 Gramm Fett, 2,3 Gramm Kohlenhydrate, davon etwa 2 Gramm Zucker: Das ist die Zauberformel für Nahrungsmittel, die das Herz-Kreislauf-System nicht belasten beziehungsweise dessen Erkrankungen nicht fördern. Dazu kommt, dass Gemüse den Blutdruck senkt, das Immunsystem kräftigt und einen entwässernden Effekt hat.

Übergewicht

Mit 22 Kalorien und einem Wasseranteil von 92 Prozent pro 100 Gramm ist Blumenkohl unverdächtig, was die Entstehung von Speckröllchen betrifft. Er gilt sogar als sehr hilfreich bei einer Gewichtsreduktion. Das Gemüse ist zudem wegen seines Reichtums an Vitaminen und Mineralstoffen äusserst gesund. Seine Hauptwirkstoffe sind Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Beta-Carotin, Folsäure sowie die Vitamine B, besonders viel C und E.

Verdauung

Blumenkohl gehört zu den am leichtesten verdaulichen Gemüsesorten und ist Balsam für die Dickdarmschleimhäute. Zudem eignet er sich bestens für Kranken-, Schon- und Diätkost. Weiter wirkt Blumenkohl harntreibend und bekämpft – speziell als Saft – Zwölffingerdarm-Geschwüre und Erkältungsbeschwerden.

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