



## **SGE-Medienmailing Nr. 39 – Februar 2006**

Sämtliche Inhalte des Medienmailings der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stehen zu Ihrer freien Verfügung. Wir möchten Sie jedoch um entsprechende Quellenangabe (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern oder Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) sowie um ein Belegsexemplar bitten. Vielen Dank.

Die bisher versandten Mailings können Sie unter folgendem Link abrufen:

<http://www.sge-ssn.ch/index.php?id=868&L=0>

Falls Sie dieses Mailing in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, können Sie ein Mail mit dem Betreff „Abmeldung“ an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch) schicken.

## **Inhalte des Medienmailings Nr. 39**

- **„Besser Essen“**
- **Kohlgewächse – Vitamine en masse**

## „Besser Essen“

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und der Schweizerische Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen SVDE haben ein gemeinsames Ziel: „Besser Essen“.

Ab sofort ist die Lebensmittelpyramide auch als Faltblatt erhältlich. Es gibt einen guten Überblick über die Grundzüge einer gesunden Ernährung. Wer an zusätzlichen Detailinformationen interessiert ist, kann diese kostenlos auf der Internetseite der SGE herunterladen.



Das Faltblatt ist ein Gemeinschaftswerk der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) und des Schweizerischen Verbandes diplomierter ErnährungsberaterInnen SVDE ([www.svde.ch](http://www.svde.ch)) und wird von folgenden Partnern mitgetragen:

- Bundesamt für Gesundheit BAG ([www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch))
- Eidgenössische Ernährungskommission EEK
- Suissebalance ([www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch))
- Public Health Schweiz ([www.public-health.ch](http://www.public-health.ch))
- Nutrinet ([www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch))
- 5 am Tag ([www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch))

## **Kohlgewächse – Vitamine en masse**

**Alle in der Küche verwendeten Kohlarten gehören zur Gattung «Brassica». Die einen bilden kompakte Köpfe, andere wiederum nicht. Geniessbar sind des einen Blätter, des anderen Knospen. Ein weiterer offeriert dagegen köstliche Teile der Sprossachse. Ob klein oder gross, als Salat oder gedämpfte Beilage – der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Doch eines haben die Kohlgewächse gemeinsam: Sie sind gesund und liefern neben wichtigen Inhaltsstoffen viele sekundäre Inhaltsstoffe, die vor Krebs schützen können.**

Kohlgewächse gehören auf den herbstlichen Speisezetteln wie Kastanien oder Wild. Und auch den ganzen Winter hindurch begleiten uns die gut lagerfähigen Kohlköpfe. Doch irgendeine Kohlsorte hat bestimmt auch im Frühling oder Sommer Saison. Kohl, Broccoli (Spargelkohl), Blumenkohl und Rosenkohl sind allesamt Kohlgewächse. Sie sind in Europa als essbare Kulturpflanze weit verbreitet.

### **Ein Urahn mit vielen Nachfahren**

Botanisch gesehen gehören die Kohlgewächse zu den Kreuzblütlern, also zu den Brassicaceae (Cruciferae). Zu dieser Familie gehören 380 Gattungen mit rund 3000 Arten dieser ein- oder mehrjährigen, krautartigen Pflanzen. Am verbreitetsten sind die Kreuzblütler in den nördlichen, klimatisch gemässigten Zonen. Wichtig sind neben Raps, Rüben und Senf die vielen Kohlarten (Brassica), Radieschen und Rettiche (Raphanus), Meerrettich (Armoracia), Gartenkresse (Lepidium) sowie Brunnenkresse (Nasturium). Alle heute bekannten Kohlsorten lassen sich auf eine einzige «Urpflanze» zurückführen – die brassica oleracea. Diese Pflanze gibt es heute noch an der französischen Atlantikküste, am Mittelmeer und auf Helgoland.

Die Nachfahren der brassica sind sehr vielfältig. Dazu gehören zum einen die festen Köpfe von Weiss-, Rot- und Spitzkohl, zum anderen die lockeren, salatartigen Sorten wie Wirsing oder Chinakohl. Ganz anders wieder der Blumenkohl und der damit verwandte Broccoli. Wieder anders der schmackhafte Rosenkohl, der direkt am Kohlspross wächst. Beim Grünkohl wiederum werden die Blätter verspiesen. Auch der weisse oder rote Kohlrabi haben ihre Namen nicht ohne Grund.

### **Kohl steht auf Humus**

Möchten Sie Kohlgewächse im eigenen Garten kultivieren? Am besten gedeihen die Pflanzen in humusreicher, mit Kompost verbesserter Erde mit hohem Lehmanteil. Magere, ungedüngte Böden liefern schlechte Erträge. Je später die Sorte reif ist, umso mehr Dünger ist nötig. Nur Chinakohl, Pak Choi und Kohlrabi kommen mit schwachen Düngergaben aus. Wichtig ist beim Anbau sämtlicher Kohlarten ein hoher pH-Wert des Bodens, deshalb sollte jeweils etwas Kalk ins Pflanzloch gestreut werden. Kalken wirkt gleichzeitig vorbeugend gegen die befürchtete Kohlhernie. Damit diese kohltypische Pilzkrankheit nicht im Boden übertragbar wird, sollten jeweils erst nach drei Jahren wieder Kohlgewächse auf derselben Fläche angebaut werden. Sonst sind die Kohlsorten verhältnismässig anspruchslos und widerstandsfähig gegen Kälte – mit Ausnahme von Broccoli und Blumenkohl. Federkohl dagegen schmeckt erst richtig fein nach dem ersten Frost.

### **Inhaltsstoffe der Kohlgewächse**

Mit zwischen 10 und 30 kcal pro 100 g (so viel wie drei Gramm Schokolade oder fünf Gramm Greyerzer!) sind viele Kohlgewächse ein richtiges Light-Produkt. Die Gemüse weisen fast ausnahmslos eine hohe Nährstoffdichte auf. Besonders ins Gewicht fallen die Gehalte an Calcium, Magnesium, Kalium, Jod, Zink, Eisen sowie die B-Vitamine Folsäure, B1, B2, B6 und Vitamin K.

Milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut stellt für Veganer überdies eine Quelle für Vitamin B12 dar, welches ausschliesslich von tierischen Organismen, hier von den Milchsäurebakterien, gebildet wird. Von Seefahrern wurde vor allem das vergorene Kraut wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts zur Vorbeugung von Skorbut geschätzt, aber auch unvergorene Kohlsorten enthalten reichlich vom antioxidativ wirkenden Vitamin. Interessant ist die Tatsache, dass Weisskabis Ascorbigen, eine Vorstufe von Vitamin C, enthält. Dieses wandelt sich erst unter Hitzeeinwirkung zum eigentlichen Vitamin C um.

### **Wichtige schwefelhaltige Inhaltsstoffe**

Ausser Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen, die allgemein als gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe in Gemüse gelten, enthalten Kohlgewächse auch Glukosinolate, komplexe schwefelhaltige Verbindungen. Sie verursachen den stechend-scharfen Geruch dieser Gemüsearten. Besonders stark kommt dieser bei bestimmten Rüben, Rettichen und Gartenkresse zur Geltung. Studien zeigen, dass häufiger Verzehr von Kohlgemüsen in Verbindung mit einer Herabsetzung des Krebsrisikos steht. Der Effekt wird den durch Aufspaltung von



Glukosinolaten entstandenen Molekülen zugeschrieben, darunter auch schwefelhaltigen Isothiocyanaten. Isothiocyanate sind ihres scharfen Geschmacks wegen ein pflanzeigenes Insektenschutzmittel und können sogar zum Tod der Insekten führen.

### **Bitte herzhaft zugreifen!**

Leider essen wir Schweizer trotz den vielfältigen Vorteilen der Kohlgewächse zu wenig davon. Dabei wäre es so einfach, sich aus dem riesigen Gemüseangebot dasjenige herauszupicken, das einem am besten bekommt! Andererseits gibt es in jedem Land und in jedem Volk typische Rezepte mit Kohlgewächsen, angefangen von den Asiaten bis hin zu den Deutschen als Sauerkrautliebhaber oder zu den Amerikanern mit ihrer typischen Kohlsalatvariante «Cole slaw». Doch bei der aufgenommenen Menge hapert's.

### **Achtung, Blähungen!**

Ein Grund, dass viele Menschen auf den regelmässigen Kohlgewächsegenuss verzichten, mögen die manchmal damit verbundenen Verdauungsprobleme sein. Vor allem rohe Gerichte wie Kabissalat werden oft nicht vertragen, denn sie können zu Blähungen führen. Doch eine Prise Kümmel oder auch die anderen häufig zugesetzten Gewürze wie Wachholder oder Fenchelsamen schaffen Abhilfe und lassen den Kohlkonsum zum puren Genuss werden. Salate können zudem kurz blanchiert werden. Chinakohl und Federkohl sind überdies weit bekömmlicher als andere Kohlarten.