

Alles Kabis

Egal, ob weiss oder rot, roh, gekocht oder fermentiert – Kabis weiss immer wieder mit einer erstaunlichen Vielseitigkeit zu überraschen.



Wir kennen Weisskabis vor allem als typisches Wintergemüse, doch eigentlich kann er ganzjährig gepflanzt und geerntet werden. Seine ertragreichste Zeit liegt allerdings im Herbst und Frühwinter. Man kann ihn roh als Salat verzehren, er kann geraspelt, gewürfelt oder in Streifen geschnitten hervorragend als Gemüse gekocht oder gedünstet werden. Früher, als es noch keine Kühlschränke gab und das Haltbarmachen noch nicht bekannt war, diente Weisskabis und mit ihm verwandte Kabissorten als wichtiger Vitaminspender: Er hielt sich lange und konnte hervorragend in dunklen und kühlen Kellern aufbewahrt werden.

Oftmals bis weit in den Frühling hinein, bis endlich wieder frische Kräuter und erste Obstsorten geerntet werden konnten. Ohne den Weisskabis hätten wohl viele Menschen im Mittelalter die harten Winter nicht überlebt. Vielleicht hat sich der Ruf als Wintergemüse deshalb gehalten. Das gilt auch für den Rotkabis bzw. Rotkohl, Blaukraut, Rotkraut: ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Gut 75% der Schweizer Ernte werden eingelagert und sind bis in den April hinein erhältlich. Neben der klassischen Zubereitung als Rotkraut schmeckt Rotkabis auch fein gehobelt als Rohkostsalat. Unbedingt die Kabisstreifen mit etwas Salz und Zucker bestreuen und leicht stampfen, damit sie Wasser ziehen und weicher werden.