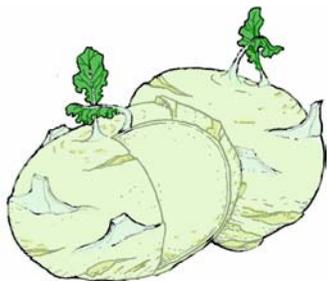


Kohlrabi schmeckt hervorragend

- \* als Rohkost oder Salat in Verbindung mit Quark- oder Joghurtdips
- \* als gegarte Gemüsebeilage zu zahlreichen Gerichten
- \* als Bestandteil von Suppen und Eintöpfen
- \* als Füllung oder überbacken.

## DIE RICHTIGE LAGERUNG

- \* Kohlrabi kann im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 1 Woche gelagert werden.
- \* Eingewickelt in ein feuchtes Tuch verlängert sich die Haltbarkeit.
- \* Blätter sind getrennt von der Knolle im Plastikbeutel gekühlt maximal 2 Tage haltbar.
- \* Bei Tiefkühlung können Kohlrabi bis zu 9 Monate gelagert werden. Vorheriges Blanchieren der zerkleinerten Knolle trägt zum Erhalt der Struktur und Farbe des Fruchtfleisches bei.
- \* Spätsorten sind besser lagerfähig. Ohne Blatt und Wurzeln kann man die Knollen für einige Wochen neben Winterkartoffeln einlagern.



## TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Die Knollen sind besonders zart und bekömmlich, bevor sie ihre volle Größe erreicht haben.



Der Zustand der Blätter ist ein wichtiger Indikator für die Frische der Knollen. Ist das Laub grün und frisch, wurde das Gemüse erst kurz zuvor geerntet.

Mindesteigenschaften für Kohlrabi aller Klassen:

- ✓ ganz
- ✓ gesund
- ✓ frisch (Laub darf stärker angewelkt, aber nicht gelb sein)
- ✓ sauber (frei von Erde, Schmutz etc.)
- ✓ nicht geschossen
- ✓ nicht holzig (Verhärtungen im Fruchtfleisch sind nicht erlaubt, im Basis-Bereich dagegen schon)
- ✓ frei von fremdem Geruch und Geschmack
- ✓ frei von anomaler Feuchtigkeit

Auch nach der Ernte tendieren die Knollen zum Verholzen. Dieser Vorgang wird durch lange Lagerzeiten beschleunigt. Verholzungen treten v.a. an der Schnittstelle der Wurzel auf. Dort lässt sich mit einem Messer prüfen, ob die Knollen verholzt sind: dringt das Messer leicht und glatt ein, ist die Knolle nicht holzig.

Kohlrabi zum Verbrauch in frischem Zustand wird bei uns in den Güteklassen I und II angeboten:

### Klasse I:

Der Kohlrabi muss entsprechend dem Erscheinungsbild seiner Sorte gut geformt und gleichmäßig sein. Leichte Risse, beschränkt auf den Blattansatz, sind erlaubt. Risse, die bis ins Fruchtfleisch reichen, dürfen hingegen nicht vorhanden sein. Leichte oberflächliche Flecken und Verfärbungen an der Unterseite sind zulässig.

Die Wurzel und - bei Kohlrabi ohne Laub - die Blätter müssen dicht an der Knolle abgeschnitten sein.

### Klasse II:

Diese Klasse umfasst Knollen, die nicht in die höhere Klasse eingestuft werden können, aber den Mindesteigenschaften entsprechen. Leichte Form- (langgestreckt, birnenförmig, asymmetrisch) sowie Farbfehler sind erlaubt. Leichte Risse, die nicht tiefer als 10 mm ins Fruchtfleisch reichen, werden toleriert. Schalenfehler, durch die das Fruchtfleisch nicht beeinträchtigt wird, sind ebenso zulässig.

## DER KOHLRABI

- Rohkost für Feinschmecker -



## HERKUNFT UND BOTANIK

Kohlrabi (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *gongylodes*) zählt zur Familie der Kreuzblütler (*Cruciferae*) und stammt wahrscheinlich vom „pompejanischen“ Kohl der alten Römer bzw. vom Markstammkohl (bei diesem verdickt sich die Sprossachse im mittleren Bereich) ab. Die Römer nannten den Kohlrabi *Caulorapa*.

Als Herkunftsgebiet werden Nord-, Nordost- und Nordwesteuropa vermutet.

Synonyme für Kohlrabi sind Oberkohlrabi, Oberrübe, Rüb Kohl und Stängelrübe. Im Gegensatz zu anderen Kohlarten, bei denen die Blätter (z.B. Weiß- und Rotkohl) oder Infloreszenzen (z.B. Blumenkohl und Brokkoli) verwertet werden, dient beim Kohlrabi der verdickte untere Teil der oberirdischen Sprossachse (= Knolle) der Ernährung.

Kohlrabi wird - von einigen Ausnahmen abgesehen - nur in deutschsprachigen Ländern konsumiert, worauf die englische („Kohlrabi“) bzw. niederländische („Koolrabi“) Bezeichnung zurückzuführen ist. Bei uns wurde das Gemüse Mitte des 16. Jahrhunderts erstmals erwähnt.

Kohlrabiknollen sind je nach Anthocyangehalt weißlich bis kräftig grün, rötlich oder violettblau. Einfluss auf den Geschmack hat die Farbe jedoch nicht. Freilandware schmeckt hingegen würziger als unter Glas gezogener Kohlrabi. Es wird zwischen blattarmen und blattreichen Sorten sowie Sorten für den Früh-, Sommer- und Herbstanbau unterschieden.

Der Entwicklungszyklus des Kohlrabi dauert zwei Jahre. Im ersten Jahr vollzieht sich das vegetative Wachstum der Pflanze, im zweiten Jahr „schießt“ die Pflanze, d.h., sie wächst in die Höhe und bildet Blütenstände für die generative Phase. Gleiches geschieht beispielsweise bei Kopfsalat, der ebenso zu den zweijährigen Pflanzen zählt.

Die Knolle ist plattrund, rund oder oval geformt. Der Durchmesser kann bis zu 20 cm betragen. Durch die Blätter, die während des Dickenwachstums abfallen, entstehen waagrechte Narben am Kohlrabi.

## ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Während Kohlrabi früher als typisches Frühjahrsgemüse galt, ist er heute ganzjährig verfügbar. Dafür sorgen unsere Nachbarländer wie z.B. Italien, die Niederlande, Frankreich, Österreich, die Schweiz und Polen, die das Gemüse meist in erster Linie für den deutschen Markt produzieren. In der Bundesrepublik wird Kohlrabi vor allem in Nordrhein-Westfalen, in der Umgebung von Köln und Bonn, am Niederrhein sowie in Bayern und Baden-Württemberg angebaut. Im Jahr 2003 wurden in Deutschland auf 2140 ha im Freiland sowie 44 ha unter Glas rund 59.000 t der Knolle produziert. Im Jahr 2003 verzehrte jeder Bundesbürger durchschnittlich 900 g Kohlrabi.

Bedeutende bayerische Anbauggebiete sind in Gundelfingen, Nürnberg und Kitzingen.

Kohlrabi ist nahezu das ganze Jahr bei uns erhältlich. Die deutsche Produktion stammt von April bis Juni aus dem Treibhaus, von Juli bis November können Kohlrabi bei uns im Freien wachsen. Im Januar ist Kohlrabi wahlweise aus sizilianischem Freiland- oder holländischem Treibhausanbau verfügbar.

## INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT



Der Kohlrabi ist aus ernährungsphysiologischer Sicht mit dem Blumenkohl vergleichbar. Bemerkenswert ist, dass der Phosphorgehalt der Blätter zweieinhalb mal höher ist als der der Knolle. Daneben enthalten die Blätter sehr viel Karotin sowie Eiweiß. Daher sollte man auch die zarten Herzblätter mitverzehren. Diese kann man Salaten, fertigen Gerichten sowie Suppen begeben oder einfach wie Spinat, mit etwas Zitronensaft beträufelt, anrichten.

Von großer Bedeutung ist der hohe Selengehalt. Dieses Spurenelement stärkt in Verbindung mit den ebenfalls in Kohlrabi enthaltenen Senfölglykosiden (welche zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen) das Immunsystem und schützt so vor Entzündungen und Infekten.

Die Inhaltsstoffe für 100 g **rohen Kohlrabi** betragen:  
**Wasser, Hauptnährstoffe und Energie**

Wasser (g)	91,7	Kohlenhydrate (g)	4,4
Eiweiß (g)	1,94	Energie (kcal)	21
Fett (g)	0,1		

### Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	32	Vitamin A (µg)	50
Kalium (mg)	380	Vitamin B <sub>1</sub> (µg)	48
Calcium (mg)	68	Vitamin B <sub>2</sub> (µg)	46
Magnesium (mg)	43	Vitamin C (mg)	63
Phosphor (mg)	50	Vitamin E (µg)	400
Eisen (mg)	0,9	Niacin (µg)	1800

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)  
[www.foodlexx.de](http://www.foodlexx.de)

## TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- ★ Vor dem Verzehr waschen bzw. abbürsten
- ★ Wurzelansatz sowie holzige Stellen großzügig entfernen
- ★ Blattstiele direkt an der Knolle abschneiden
- ★ Dünn abschälen (je jünger der Kohlrabi, desto weniger muss er geschält werden)

**i** Wertvolle Nährstoffe werden bewahrt, wenn der Kohlrabi im Ganzen etwa 20 bis 30 Minuten gegart und erst danach geschält wird.

Den geringsten Verlust an Vitaminen und wertvollen Inhaltsstoffen hat man jedoch, wenn man das Gemüse kurz wäscht, sparsam schält und in frischem Zustand roh verzehrt.