

# Kohlrabi



## Allgemeines

Kohlrabi kann sowohl dem Kohl- als auch dem Knollengemüse zugeordnet werden. Die Frucht wächst über der Erde, weshalb sie keine Wurzel sondern eine Knolle ist. Ursprünglich entstand sie durch eine Kreuzung aus wildem Kohl und weißer Rübe. Hauptsächlich wird Kohlrabi im deutschsprachigen Raum von Juni bis September angepflanzt und geerntet. Kohlrabi ist rundlich bis oval und erlangt einen maximalen Durchmesser von 20cm. Kleinere Knollen sind meist zarter im Biss, bei größeren besteht die Gefahr, dass sie holzig sind. Die Blätter des Kohlrabis sind dunkelgrün und gezähnt, während das Fleisch des Kohlrabis weißlich ist. Die Knolle schmeckt leicht süßlich, nussig mit einem ganz leichten Kohlgeschmack.

## Sorten

Aktuell gibt es ungefähr 30 weiße und 14 violette Kohlrabisorten. Da Haltbarkeit und Geschmack meist gleich sind, unterscheiden sie sich nur in der Farbe, den Blättern oder der Anbauzeit.

## Lagerung

Kohlrabi kann ca. eine Woche lang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Allerdings sollten vorher die Blätter entfernt werden, da diese der Knolle sonst Feuchtigkeit entziehen. Obwohl er so schnell wie möglich frisch verbraucht werden sollte, kann er auch eingefroren werden, davor sollte man ihn jedoch blanchieren. Kohlrabi ist ethylenempfindlich und gibt sehr geringfügig Ethylen ab.

## Präsentation

Die Knollen sollten immer mit frischem, festem Körper und grünen, nicht welken Blättern angeboten werden. Da der Kohlrabi relativ druckunempfindlich ist, kann er üppig übereinandergelegt präsentiert werden.

## Verwendung

Das knackige Gemüse wird sehr gern roh gegessen. Zudem kann es gedünstet, gekocht, überbacken oder gefüllt in der warmen Küche verwendet werden.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Besonders die oft nicht verwendeten, dunkelgrünen Blätter des Kohlrabis enthalten wichtige Nährstoffe. Sie lassen sich sehr gut bei der Zubereitung von Smoothies einsetzen. Aber auch die Knolle allein ist sehr gesund. Sie soll verdauungsfördernd wirken und aufgrund des enthaltenen Senföls eine positive Wirkung auf die Abwehrkräfte haben. Zudem enthält Kohlrabi die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor und ist sehr ballaststoffreich. Weiterhin enthält Kohlrabi B-Vitamine, sowie die Vitamine A, C und K.