



Bonn, 1. September 2010

Pressemitteilung:

Wir sind Kohlrabiland!

Kohlrabi ist typisch deutsch, denn wir sind sowohl der größte Erzeuger als auch die eifrigsten Verbraucher dieser köstlichen Stängelrübe. Sie verdankt ihren Namen zwar der weitverzweigten Kohlverwandtschaft, hat aber mit Kohl oder Rübe optisch und geschmacklich wenig gemeinsam.

Von weiß bis violett

Schon die Römer haben das Gemüse botanisch richtig eingeordnet, sie nannten es „caulorapa“, die „Stängelrübe“. Die kugeligen Knollen entwickeln sich aus dem verdickten Stiel der Pflanze. Da der essbare Teil des Kohlrabis oberirdisch wächst, nennt man ihn auch Oberrübe. Die von einer Wachsschicht überzogenen Knollen können plattrund, rund oder oval sein und bis zu 20 cm Durchmesser erreichen. Die Sorten unterscheiden sich durch ihr weiße bis zartgrüne bzw. blaue bis violette Schalenfärbung. Das Fleisch ist jedoch bei allen Sorten weiß.

Von Mai bis Oktober

Kohlrabi wird im gesamten Bundesgebiet angebaut. Das heimische Angebot kommt im Frühjahr aus dem Treibhaus, im Sommer und Herbst aus dem Freiland. Ausgepflanzt wird im Freiland in so genannten Sätzen: Meist wöchentlich von März bis Ende August wird eine Parzelle nach der anderen bepflanzt, um jeweils nach zwei Monaten kontinuierlich frische Kohlrabi ernten zu können. Die Anzucht der Jungpflanzen findet in Spezialbetrieben unter Glas statt. Geerntet wird Kohlrabi per Hand, indem die Knollen mit einem Messer abgeschnitten werden, die Blätter bleiben dabei an der Knolle. Sie benötigen feucht-warmes Klima, um zart und saftig zu werden, sowie kurze Transportwege vom Feld zum Markt, um es auch zu bleiben.



Süß, saftig und gesund

Kohlrabi schmeckt angenehm süßlich, etwas nussartig, aber kaum nach Kohl. Seine Konsistenz ist fest und saftig. Junge Knollen sind besonders zart und milde. Der Freiland-Kohlrabi zeichnet sich durch einen besonders kräftigen und würzigen Geschmack aus. Die unterschiedliche Schalenfarbe hat keinen Einfluss auf das Aroma. Kohlrabi enthält eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe, darunter Senföle, die Vitamine C und E, Folsäure, Kalium, Magnesium, Kupfer und Selen. Außerdem ist er reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern.

Tipps rund um die Stängelrübe:

- Frischen Kohlrabi erkennt man an grünen und knackigen Blättern.
- Beim Kauf sollte man die kleineren Knollen bevorzugen.
- Kohlrabi sollte möglichst frisch verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks kann man ihn etwa eine Woche aufbewahren, vorher sollte man aber das Blattgrün entfernen.
- Die Blätter des Kohlrabis sind wegen ihres hohen Gehalts an Vitaminen und Mineralstoffen noch wertvoller als die Knolle. Die großen knackigen Blätter kann man mitgaren und die kleinen, zarten gehackt wie Kräuter über Salate, Gemüse oder Suppen streuen.
- Bei der Zubereitung werden die Knollen von der Wurzel zum Blattansatz hin geschält. Bei sehr jungen, zarten Knollen genügt es, am Wurzelansatz eine Scheibe abzuschneiden und dann die Haut abzuziehen.
- Junge Exemplare können im Ganzen gegart werden. Ältere und größere Knollen werden vorher zerteilt, gewürfelt oder in Stifte geschnitten und in wenig Salzwasser unter Zusatz von etwas Fett 15 bis 20 Minuten gegart.
- Kohlrabis eignen sich hervorragend für Suppen, Füllungen, Eintöpfe und Aufläufe. Warm zubereitet harmonisieren sie gut mit Fleischspeisen aller Art.



- Roh schmecken sie in Salaten, z.B. zusammen mit Rettich, Möhren, Nüssen, gekochten Eiern und vielen frischen Kräutern.



Foto: Roter Kohlrabi

Zahlen rund um den Kohlrabi:

Freilandanbau	2009
Anbaufläche (ha)	2.353
Flächenertrag (dt/ha)	330
Erntemenge (1.000t)	78
Unterglasanbau	
Anbaufläche (ha)	32
Erntemenge (t)	1.328
Käuferreichweite	
Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr Kohlrabi gekauft haben	55,4

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten



Gefüllte Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen:

300 ml Gemüsebrühe
150 g Grünkern
4 Kohlrabi (à ca. 400 g)
Salz
1 Zwiebel
4 EL Rapsöl
300 g TK-Spinat
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 Dose stückige Tomaten (425 ml)
1 TL getr. Oregano
150 g Emmentaler Käse
200 g Schlagsahne



Foto: Gefüllte Kohlrabi

Brühe aufkochen, Grünkern zufügen, aufkochen und nach Packungsanweisung ca. 45 Minuten garen. Inzwischen Kohlrabi schälen und halbieren. Bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen (geht besonders gut mit einem Melonenkugelausstecher). Ausgelöstes Fruchtfleisch fein hacken. Kohlrabihälften in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten vorgaren.

Zwiebel schälen, fein hacken und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Gefrorenen Spinat zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten auftauen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gehackten Kohlrabi im übrigen heißen Öl 5 Minuten andünsten. Tomaten, 100 ml Wasser und Oregano zufügen, salzen und pfeffern. In eine Auflaufform geben.

Kohlrabihälften abtropfen lassen und darauf setzen. Käse grob reiben, mit Grünkern und Spinat vermengen und kräftig abschmecken. Spinatfüllung in die Kohlrabihälften füllen. Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen, darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30 Minuten backen.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Pro Portion ca. 694 kcal/2906 kJ, 26 g Eiweiß, 44 g Fett, 41 g Kohlenhydrate

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten