

## Kohlrabi

### Herkunft und Beschreibung:

Der vermutlich aus Nordeuropa stammende Kohlrabi ist der verdickte Stiel einer Pflanze, welche durch die Kreuzung aus wildem Kohl mit der wilden weißen Rübe entstanden ist. Er erfreut sich bereits seit dem 16. Jahrhundert in Mittel- und Osteuropa großer Beliebtheit, ist in Nordamerika dagegen bis heute relativ unbekannt.

Als weithin sehr beliebte Gemüsesorte packen wir das ganze Jahr über **Kohlrabi** in Ihre verschiedenen Ökokisten. So stammen die knollenartigen Kohlgewächse von Mitte Mai bis Oktober aus regionalem Freilandanbau, im Winter beliefern uns Ökobauern aus Italien und Spanien.

### Inhaltsstoffe und Heilwirkung:

Kohlrabis sind reich an den Vitaminen B und C sowie an Spurenelementen wie Kalium, Magnesium, Selen, Kupfer und an Folsäure; die Blätter enthalten zusätzlich viel Vitamin A. Damit sorgt der Genuss des gesunden Gemüses für ein starkes Immunsystem, fördert Vitalität und Konzentrationsfähigkeit. Aufgrund seiner geringen Kalorienzahl und seiner entwässernden Wirkung unterstützt der Kohlrabi außerdem jede Maßnahme zur Gewichtsreduktion.

### Verwendung:

Die leckere Kohlsorte kann sehr vielseitig zubereitet werden und dabei zu immer neuen Geschmackserlebnissen führen. Kohlrabi schmeckt köstlich entweder fein geraspelt als Rohkost oder in Salaten sowie gegart als Gemüsebeilage, in Suppen und Eintöpfen, gratiniert oder gefüllt. Kulinarisch verwenden können Sie auch die zarten Kohlrabiblätter. Diese werden ähnlich wie Spinat zubereitet oder fein gehackt den Kohlrabigerichten zur Geschmacksabrundung beigelegt. Zum feinen Geschmack des Kohlrabi passen Ingwer und Knoblauch sowie eine Vielzahl frischer Kräuter.

### Einkauf und Aufbewahrung:

Die Knollen sollten glatt, makellos und nicht größer als ca. 10 cm im Durchmesser sein (da sind sie dann weniger holzig!) - die Kohlrabiblätter knackig frisch und leuchtend grün.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Kohlrabi maximal eine Woche frisch, die essbaren Blätter jedoch maximal zwei Tage - sie sollten daher immer getrennt gekühlt werden. Zum Einfrieren ist das Kohlgemüse nicht geeignet, da sich dadurch Struktur und Farbe des Fruchtfleisches stark verändern.