

Kohlrabi – Deutschlands liebste Gemüsesorte.

Der Kohlrabi ist eines der liebsten Gemüsesorten der Deutschen. Hierzulande sind ca. 30 weiße und 14 violettfarbene Sorten bekannt bzw. werden im Handel angeboten.

Deutschland ist der größte Erzeuger und Verbraucher von Kohlrabi. Von Mai bis November ist er als Freilandware erhältlich.

Was wir verzehren, ist eine Stengelverdickung (Knolle). Deshalb ist Kohlrabi auch eine Stengelrübe.

Beim Einkauf ist zu beachten, dass die kleineren Kohlrabis zarter und milder im Geschmack sind. Die Knolle sollte nicht holzig oder aufgeplatzt sein.

Man kann den Kohlrabi einige Tage im feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Je kürzer die Wege vom Feld auf den Teller sind, umso garantierter ist der zarte Geschmack. Deshalb ist es wichtig, regionale Ware vom Niederrhein zu kaufen.

Zur Verwendung: roh oder gekocht als Gemüsebeilage, in Suppen oder Eintöpfen. Die Blätter können mit verzehrt werden und sind ca. 100 Mal Vitamin C haltiger wie die Knolle.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:
Praxis für Ernährungstherapie & Beratung
Birthe Krenski
www.issdichgesund.de

