Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 10

Artikel: Zart besaitete Knolle
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725515

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zart besaitete Knolle

Kohlräbli sind ein ganz besonderer Kohl und erstaunlicherweise fast nur in der Schweiz und in Deutschland verbreitet. Der Rest der Welt weiss gar nicht, was er da an kulinarischen Köstlichkeiten verpasst.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Diese runde, zart besaitete, weisshäutige Knolle – manchmal mit einem Stich ins Blaue – soll man entsprechend sanft behandeln. Sie lohnt es mit ihren nussigen, leicht süsslichen Aromen und einer schmelzenden Feinheit.

Das Kohlräbli ist zwar ein Kohl, aber nicht wie Kabis einer aus Blättern und nicht wie Broccoli oder Blumenkohl einer aus Blüten. Vielmehr bildet sich die Knolle aus dem unteren Teil der Sprossachse. Wahrscheinlich ist der «pompeianische Kohl» die Ursprungspflanze, wenn man dem alten Römer Plinius glauben soll. Jedoch werden auch Nord-, Nordost- und Nordwesteuropa als Herkunftsgebiete benannt. So richtig beliebt sind Kohlrabi eigentlich nur bei uns und in Deutschland. Warum der Rest Europas und der Welt das Gemüse verschmäht, ist eine Frage, die noch zu beantworten wäre.

Ausschlaggebend für den Geschmack ist die Anbaumethode. Aus dem Treibhaus schmeckt Kohlrabi milder und besitzt zarteres Fleisch als Freilandkohlrabi. Oben ist dort, wo sich die Blätter befinden, die feinere Seite. Unten am Strunk schneiden wir grosszügig ab, dort ist der holzige Teil. Am besten für den Gaumenschmaus eignen sich Kohlrabiknollen, die noch nicht ausgewachsen sind. Sie sind noch zart und müssen, wenn sie noch ganz jung sind, nicht einmal geschält, sondern nur gut mit einer Bürste gereinigt werden. Ältere Knollen schält man wie einen Apfel.

Die meisten Menschen werfen die Blätter fort. Schade! Das junge Grün macht – fein gehackt – gute Figur in Salaten. Grössere Blätter blanchieren und für Kohlwickel verwenden. Oder wie Spinat behandeln.

Klar schmeckt Kohlrabi klassisch köstlich an einer leichten Rahmsauce mit einem Hauch Muskat. Allerdings ist er auch roh als fein geraffelter Salat (mit einem Apfel dazu) an einer Joghurtsauce nicht zu verachten. Oder in hauchdünnen Scheibchen als Carpaccio, beispielsweise mit Nüssen, Ziegenkäse oder auch einmal ganz verwegen mit ein bisschen Lachs servieren.

Gefüllte Kohlrabi

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Zutaten
10 g getrocknete Steinpilze
4 kleine Kohlrabi (ca. 900g)
¼ TL Salz
¼ Bund Liebstöckel
1 kleines Rüebli
1 Scheibe Vollkorntoastbrot
½ EL Olivenöl zum Braten
½ Päckli Délicorn Gehacktes (ca. 100g)
4 EL Magerquark
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Zubereitung
➜ Pilze ca. 15 Min. einweichen, abtropfen lassen.
➜ Von den Kohlrabi einen flachen Deckel abschneiden. Kohlrabi schälen, mit Kugelausstecher bis auf einen ca. 8mm dicken Rand aushöhlen, innen salzen. Die Hälfte des Ausgehöhlten sehr fein hacken, Rest für Suppe oder Salat verwenden (zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar).
➜ Pilze und Liebstöckel grob hacken. Rüebli und Toastbrot in Würfeli schneiden.
➜ Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Gehacktes ca. 2 Min. anbraten. Hitze reduzieren, gehackte Kohlrabi, Pilze und Rüebli bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mitbraten. Brot, Quark und Liebstöckel daruntermischen, würzen.
➜ Masse in die Kohlrabi füllen. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Kohlrabi beigeben, zugedeckt aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. weich garen.

Dazu passt: Risotto

Energiewert /Person:
ca. 1048 kJ/251 kcal
5g Fett; 24,6g Eiweiss; 27g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Kohlrabi bewirkt

Allergien
Mit Broccoli, Pastinaken, Blumenkohl, Kürbis und Kartoffeln gehört Kohlrabi zu den Gemüsen, die selten allergische Reaktionen auslösen. Keine Kreuzreaktionen bekannt.

Cholesterin
Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Kohlrabi können das Cholesterin im Blut senken. Daneben steckt in diesem Wintergemüse auch viel Vitamin C. Dieses hilft mit, die Oxidation des «bösen» LDL-Cholesterins zu verhindern und das «gute» HDL-Cholesterin zu erhöhen.

Diabetes
Kohlrabi weist einen niedrigen glykämischen Index auf und eignet sich daher bestens für Diabetiker. Zudem begünstigen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Kohlrabi den Blutzuckerspiegel günstig.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Homocystein ist ein wichtiger Risikofaktor für Gefässerkrankungen. Zum Homocysteinabbau braucht es B-Vitamine und Folsäure. Kohlrabi sind reich an Folsäure. Sie enthalten auch feinwürzige Senföle, die Senfölglykoside. Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und bioaktiven Substanzen, die für unsere Gesundheit unentbehrlich sind. Denn im Team mit Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Selen schützen sie vor Entzündungen, Infekten und stärken die Abwehr gegen freie Radikale.

Übergewicht
Die schmackhafte Knolle enthält nur 24 Kalorien und 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm, dafür umso mehr wertvolle Inhaltstoffe, etwa B-Vitamine (B1, B2, B6), Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink und Selen. Die Blätter des Kohlrabi enthalten zusätzlich Carotinoide (Vorstufe zum Vitamin A).

Verdauung
Kohlrabi ist reich an Ballaststoffen, die zur geregelten Verdauung und besseren Sättigung beitragen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich