



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

KOHLossal Kohlrabi!

Er gilt als typisch deutsch und ist nirgends auf der Welt so beliebt wie hier. Gute 56.000* Tonnen oder 13,7 Mio. Knollen* Kohlrabi wurden 2020 in Deutschland geerntet.



Berlin, 9. Juni 2021. Knackig, rund und erfrischend hellgrün – Kohlrabi. Die Deutschen kultivieren seinen Anbau wie kein anderes Land in Europa und auch in puncto Verzehr haben sie sich an die weltweite Spitze gesetzt. Obwohl Kohlrabi in Asien mindestens genauso populär ist wie hier, haben sie auch bei der Namens-Patenschaft das Rennen gemacht. So heißt Kohlrabi erstaunlicherweise im Englischen Kohlrabi, auf Bulgarisch Kohlrabi, Niederländisch Koolrabi, Russisch Kol´rabi, Japanisch Kōrurabi und auf Schwedisch Kalrabbi. Jetzt im Spätfrühling kommt diese besonders feine Sprossknolle aus heimischem Anbau in den Handel.

Alles is(s)t Kohlrabi

Früher hat man Kohlrabi mit einer Béchamelsauce zubereitet und als Gemüsebeilage zu Kartoffeln und Braten serviert. Sehr köstlich! Dennoch hat mittlerweile fast jeder erkannt, dass in der Knolle deutlich mehr als eine Beilage steckt! Kaum ein Gemüse ist so variantenreich wie Kohlrabi. Das Knollengemüse schmeckt in Aufläufen, [Suppen](#), als leicht gedünstetes Gemüse zum Fleisch, [raffiniertes Carpaccio](#) oder knusprig-krosse Kohlrabi-Pommes. Aber auch roh und ohne viel Schnickschnack, zum Beispiel knackig in Form von Gemüse-Sticks, saftig-frisch in einem [bunten Salat](#) oder exotisch in einem feurigen [Kohlrabi-Thaisalat](#). Auch international wird Kohlrabi inzwischen zu einem trendigen Newcomer. Denn was wir Deutschen schon immer wussten: Das unwiderstehliche Kohlgemüse ist sehr mild, leicht süßlich, etwas nussig, und – verglichen mit anderen Kohlarten – äußerst bekömmlich. Sogar bei Kindern ist Kohlrabi beliebt.

Kohlrabi-Land Deutschland

Kohlrabi wird in ganz Deutschland angebaut. Überhaupt liegen rund 60% der gesamten, europäischen Anbaufläche* in der Bundesrepublik. Im Frühjahr kommt er aus geschütztem Anbau, im Sommer und Herbst – bis zu den ersten frostigen Tagen – aus dem Freiland. Wer auf ein unverfälschtes Kohlrabi-Aroma Wert legt, sollte dieses Zeitfenster nutzen, um regional angebauten Kohlrabi von bester Qualität zu erhalten.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille /
scharfer Kohlrabisalat „Som Tam“

Denn wenn es um Kohlrabi geht, sind die deutschen Erzeuger echte Experten. Beim Anbau kultivieren sie sogenannte Sätze vor, die dann sukzessive in Parzellen ausgepflanzt werden. Im Frühjahr alle drei bis vier Wochen, später in einem Zweiwochenrhythmus. Auf diese Weise wird eine Parzelle nach der anderen bepflanzt, um jeweils nach rund zwei Monaten immer wieder frischen Kohlrabi ernten zu können. Geerntet wird per Hand, wobei die Knollen mit einem Messer abgeschnitten werden, die Blätter aber dranbleiben. Und das Beste daran: Aus heimischer Landwirtschaft kommt er auf kurzem Wege in unsere Küchen. (*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI))

Der KOHLlossal andere Kohl!

Kohlrabi, dessen Name sich vom lateinischen Wort für „caulis“ (Kohl) und „rapum“ (Rübe oder Wurzelknolle) ableitet, ist etwas ganz Besonderes in der Kohl-Familie. Vom Großblatt bis zur klassischen Kopfform – die Sprossenknolle hat optisch nur wenig mit dem typischen Kohlgemüse gemein. Was den Kohlrabi kennzeichnet, ist eine kräftige Knolle, die sich aus dem verdickten Stiel der Pflanze entwickelt. Dabei variieren die verschiedenen Sorten – rund 50 werden hierzulande angepflanzt – von kugelig, plattrund bis oval und zart-grün bis bläulich-violett. Geschmacklich macht das keinen Unterschied und auch das Fruchtfleisch ist bei allen Sorten weiß.



© BVE0 / Ariane Bille / scharfer Kohlrabisalat „Som Tam“



© BVE0 / Ariane Bille / Rohkostsalat mit Kräutern und Croutons

Wissenshunger

Power

Kohlrabi strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Dazu ist er mit 25 kcal pro 100 g sehr kalorienarm und bläht nicht so stark wie andere Kohllarten. Er versorgt den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Gut für starke Knochen, Nägel und Zähne! Schon 100 g Kohlrabi decken die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Damit verfügt die Knolle über einen ähnlich hohen Vitamin-C-Gehalt wie die Zitrone**.

(**Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Geschmack

Kohlrabi hat ein angenehm süßliches, etwas nussartiges Aroma und so gut wie nichts vom typischen Kohlgeschmack. Junge Knollen sind besonders zart und milde und Freiland-Kohlrabi haben einen besonders kräftigen und würzigen Geschmack.

Einkauf & Lagerung

Frisch schmeckt Kohlrabi am besten. Deshalb beim Kauf auf die wichtigsten Frische-Indikatoren achten: das heißt eine geschlossene, unversehrte Knolle und knackig-grüne Blätter. Wer Kohlrabi nicht direkt verarbeiten will, sollte ihn im Gemüsefach des Kühlschranks



© BVE0 / Ariane Bille / Gebratener Kohlrabi



© BVE0 / Ariane Bille / Kohlrabisuppe

verstauen. Dort kann er ungefähr eine Woche aufbewahrt werden. Am besten das Blattgrün direkt nach dem Kauf abzupfen. So bleibt der Kohlrabi länger saftig-frisch.

- **Tipp:** Ein bereits angeschnittener Kohlrabi sollte in Frischhaltefolie oder besser noch Bienenwachstuch eingewickelt werden, damit die Schnittflächen nicht austrocknen. Blanchierter Kohlrabi kann auch eingefroren werden.

Zubereitung

Vor der Zubereitung des Gemüses sollte es gründlich abgewaschen oder abgebürstet werden. Danach den Wurzelansatz entfernen und die Knollen vom unteren Ende zum Blattansatz hin schälen – am besten mit einem Sparschäler. Die holzigen Stellen immer gründlich entfernen. Danach den geschälten Kohlrabi waschen und je nach Zubereitungsart raspeln, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Die Zubereitungstechnik ist die Königsdisziplin, ist sie doch maßgeblich für die Entfaltung der geschmacklichen Aromen verantwortlich. Roh schmeckt Kohlrabi beispielsweise eher mild und leicht süßlich. Kurz in der Pfanne angeröstet, entfaltet er dagegen ein herrlich nussig-würziges Aroma. Kohlrabi verträgt sich auch bestens mit anderen Gemüsearten oder Kräutern. Gute Geschmackspartner sind zum Beispiel Sellerie, Schnittlauch, Fenchel oder auch Rettich.

- **Wichtig:** Bei der Zubereitung auf die Temperatur achten! Kohlrabi sollte immer bei mittlerer Hitze gedämpft, gedünstet oder angebraten werden.

Kohlrabi im Fakten-Check

- Der Kohlrabi gilt als ur-deutsches Gemüse – so deutsch, dass sein Name sogar ins Englische, Japanische und Russische übernommen wurde. Woher er ursprünglich stammt, ist unbekannt. Verbürgt ist dagegen, dass er erstmals auf Zeichnungen in europäischen Kräuterbüchern aus dem 16. Jahrhundert aufgetaucht ist. In den deutschen Küchen konnte er sich allerdings erst im 19. Jahrhundert durchsetzen.
- In Deutschland wird Kohlrabi auf rund 1.800 Hektar Fläche angebaut. Die größten Anbauggebiete liegen in Nordrhein-Westfalen (543 ha), Rheinland-Pfalz (380 ha) und Niedersachsen (248 ha).
- 53,1 % der Deutschen haben im vergangenen Jahr Kohlrabi gekauft. Eine Steigerung um 2% im Vergleich zu 2019 und um 3% im Vergleich zu 2018.
- 49.000 Tonnen Kohlrabi wurden in Deutschland allein von Privathaushalten gekauft. Die meisten davon im Discounter (49,2%)
- Die meisten Kohlrabi-Fans leben in Nordrhein-Westfalen (23,6%), gefolgt von der Region Nordwest (17,7%) und Bayern (13,6%).

(Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)



© BVE0 / shutterstock / Brent Hofacker
Kohlrabi in violett



© BVE0 / shutterstock / Humannet
Kohlrabi auf dem Feld



© BVE0 / shutterstock / barmalini
frische, reife Kohlrabi



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / shutterstock / Maria Savenko
Kohlrabi



© BVEO / shutterstock / giedre vaitekune
Kohlrabipflanze

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin