Kohlrabi

Brassica oleracea var. gongylodes L.

Oberkohlrabi, Oberrübe, Stängelrübe, chou-rave (franz.), colirrábano (span.), cavolo rapa (ital.), alabaş (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung

Der Kohlrabi (Brassica oleracea var. gongylodes L.), auch Oberkohlrabi, Oberrübe, Kohlrübe (Wien), Rübkohl (Schweiz), Stängelrübe und Luftkohlrabi ist eine Gemüsepflanze. Er ist eine der vielen Zuchtformen des Gemüsekohls. Genutzt wird hier die verdickte, oberirdische Sprossachse (Sprossknolle).

Kohlrabi ist eine zweijährige Pflanze, wobei im ersten Jahr die Sprossknolle gebildet wird und im zweiten Jahr der Stängel mit einem verzweigten Blütenstand entsteht, aus dem sich Schoten bilden, die die Samen enthalten. Reife Samen zeigen schwarze volle Körner und lassen sich auf festem Untergrund nicht zerdrücken.Die

Knolle ist der gestauchte, verdickte Hauptspross der Pflanze. Er entsteht über dem zweiten oder dritten Laubblatt durch primäres Dickenwachstum der Sprossachse. Die Form der Knolle kann kugelig, plattrund oder oval sein, die Farbe der Schale weißlich, weißgrün bis kräftig grün, rötlich oder violett. Der Durchmesser ist je nach Sorte zwischen 5 und 20 cm, oder noch mehr. Das Gewicht liegt je nach Sorte und Verwendung zwischen 100 g und über 8 kg pro Knolle. Einzelwerte können noch wesentlich darüber liegen.Die

Blätter sind lang gestielt, dunkelgrün, länglich eirund und mehr oder weniger stark gezähnt. Sie sind mit einer bläulich-weißen Wachsschicht überzogen. Die Pflanzen bilden eine Pfahlwurzel.



Brassica oleracea


Kohlrabi

Sorten

Es gibt etliche Sorten, in Deutschland 30 weiße und 14 blaue Kohlrabi-Sorten. Es setzen sich vermehrt CMS-Sorten (F1-Hybride) durch. Wichtige Eigenschaften sind: Ertrag, geringe Neigung der Knollen zum Verholzen und Platzen, Schnellwüchsigkeit und geringe Neigung zum Schossen. Die Sorten, die die größten Knollen liefern, sind Gigant und Superschmelz. Die Sorten unterscheiden sich nach Farbe (weiß und blau) und der Anbauzeit, weiße Kohlrabisorten benötigen eine geringere Kulturzeit als blaue Sorten. Bei zu geringem Pflanzabstand bildet Kohlrabi, hauptsächlich aufgrund von Lichtmangel, zylindrische Knollenformen aus.

Frühsorten lassen sich schlecht lagern, die Lagerdauer beträgt lediglich zwei bis drei Wochen.

© 2026 coquina.de

Herbstkohlrabi können ohne Laub über mehrere Monate gelagert werden.

Güteklassen

In der EU gibt es zwei Güteklassen:

- Kohlrabi der Klasse I müssen gut geformt, ohne Risse und ohne Schalenfehler sein. Die Wurzel ist dicht an der Knolle abgeschnitten, bei Kohlrabi ohne Laub sind auch die Blätter dicht an der Knolle abgeschnitten. Der Mindestdurchmesser (nach dem größten Querdurchmesser) beträgt für Treibkohlrabi mit Laub 30 mm, für Freilandkohlrabi mit Laub 40 mm, für Kohlrabi ohne Laub 50 mm. Darüber hinaus gibt es Sortierungen: mit Laub 40-55 mm, 55-70 mm und über 70 mm; ohne Laub 50-70 mm und über 70 mm.

- Für die Klasse II sind leichte Fehler der Form und der Farbe zulässig, ebenso leichte Risse und Beschädigungen. Größensortierung ist nicht vorgeschrieben. Der Mindestdurchmesser beträgt für Kohlrabi mit Laub 30 mm, ohne Laub 40 mm.

Nährwerte von Kohlrabi pro 100 g

Kalorien	24
Eiweiß	1,9 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	3,8 g
Ballaststoffe	1,4 g

Herkunft

Die Herkunft des Kohlrabi ist ungeklärt. Häufig genannte Gebiete der möglichen Domestikation sind der Mittelmeerraum und Mittelasien. Ebenso unklar ist der Zeitpunkt der Entstehung.

Aroma

Der Geschmack des Kohlrabi beruht auf dem Gehalt an Zucker, Fruchtsäuren und Senfölglykosiden. Bei den Fruchtsäuren dominieren Äpfelsäure und Citronensäure deutlich.
Hellgrüner Kohlrabi schmeckt mild und leicht süßlich, Kohlrabi mit lila Schale besitzt ein stärkeres Kohl-Aroma.

Verwendung

Kohlrabi schmeckt roh oder knapp gegart in Salaten, lässt sich gut füllen und überbacken und wunderbar für Aufläufe, Gratins oder vegetarische Puffer verwenden.
Die jungen Knollen werden geschält und in Scheiben oder Stücke geschnitten gekocht oder gedünstet - als Beilage, Püree, in Eintöpfen und Suppen, für Füllungen und Aufläufe. Junge Blätter können wie anderes Blattgemüse verwendet werden. In Teilen Frankreichs werden die Knollen gehobelt und wie Sauerkraut konserviert. Auch als Rohkost ist Kohlrabi geeignet.

Einkauf / Aufbewahrung

Der Kohlrabi ist ganzjährig verfügbar. Aus heimischer Ernte kommt er zwischen April und Juni aus dem Gewächshaus. Von Mai bis November wird er im Freiland kultiviert. Weiterer Anbau findet in Spanien, Italien und Portugal statt.
Einen frischen Kohlrabi erkennen Sie an knackigen grünen Blättern. Ein Anzeichen, dass Kohlrabi schlecht ist, sind verwelkte Blätter. Zudem ist eine geplatzte Schale ein Zeichen für schlechten Kohlrabi.
Sollten Sie einen »holzigen« Geschmack bemerken, ist dies kein Zeichen von Verderb. Große oder bereits länger gelagerte Kohlrabis schmecken meist »holzig«. Auch weiße Stellen sind nicht giftig, der Kohlrabi ist weiterhin essbar.
Bei der richtigen Lagerung ist Kohlrabi im Kühlschrank etwa vierzehn Tage haltbar. Nach Ablauf dieser Zeit schmeckt der Kohlrabi »holzig«. Für die richtige Lagerung legt man das Gemüse in einem feuchten Tuch ins Gemüsefach. Bei der Lagerung ohne diese Vorkehrung ist der Kohlrabi ungefähr sieben Tage lang haltbar.
Kohlrabi gehört zu den Gemüsesorten, die problemlos eingefroren werden können. Vor dem einfrieren ist jedoch ein wenig Vorbereitung notwendig. Entfernen Sie vor dem Einfrieren die

Blätter und schälen Sie den Kohlrabi vollständig. Zudem müssen Sie den Wurzelansatz an der unteren Seite der Knolle entfernen. Anschließend schneiden Sie den Kohlrabi in mundgerechte Stücke (Scheiben oder Würfel).
Nun gibt es zwei Möglichkeiten den Kohlrabi einzufrieren. Zum einen können die Kohlrabi-Stücke blanchieren werden. Dazu die Stücke kurz mit heißem Wasser überbrühen und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Zum anderen können Sie die Kohlrabi-Stücke roh in einem Gefrierbeutel in die Tiefkühltruhe stecken. Auch wenn der Kohlrabi beim Auftauen sein saftiges Grün, spiegelt sich das im Geschmack nicht wider.
Eingefroren ist der Kohlrabi circa ein Jahr haltbar.

Gesundheit

100 g Frischsubstanz des essbaren Anteils der Knolle enthalten im Mittel 91,6 g Wasser, 1,9 g Protein, 0,1 g Fett, 3,8 g Kohlenhydrate und 1,4 g Ballaststoffe. An Mineralstoffen sind Kalium (380 mg), Calcium (70 mg), Phosphor (50 mg), Magnesium (45 mg) und Eisen (0,9 mg) zu nennen. An Vitaminen sind Vitamin C (65 mg), Vitamin A (Carotin, 0,2 mg), Vitamin B1 (0,05 mg), Vitamin B2 (0,05 mg) und Niacin (1,8 mg) vorhanden. Der physiologische Brennwert beträgt 103 kJ/100 g (24 kcal/100 g).
Kohlrabiblätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C, der Gehalt an Carotin beträgt das 100fache, der an Calcium und Eisen das 10-fache.

Geschichte

Sichere Belege gibt es erst aus Europa im 16. Jahrhundert. Aus dieser Zeit gibt es eindeutig identifizierbare Zeichnungen in Kräuterbüchern. Aus dem 18. Jahrhundert stammen erste Hinweise auf plattrunde Knollen. Im deutschsprachigen Raum wurde der Kohlrabi besonders im 19. Jahrhundert verbreitet. Er gilt vielfach als typisch deutsches Gemüse, sodass der deutsche Name in etliche andere Sprachen übernommen wurde, so etwa ins Englische, Russische, Koreanische und Japanische.
In der Fortsetzung des Allgemeinen teutschen Garten-Magazins von 1815 werden von den weißen Kohlrabisorten der kleine frühe (Wiener) Kohlrabi, der große Glaskohlrabi und der gemeine grüne Kohlrabi aufgezählt, von den blauen bzw. roten Sorten der frühe blaue Glaskohlrabi und der späte blaue Kohlrabi. Heute sind die in Deutschland bekanntesten Sorten Wiesmoor weißer Trieb, Wiener blauer Glas und Blauer Speck.

Mythologie

Bartholomäus, der geköpfte Heilige, galt als Schutzpatron der Kohlfelder. Am Bartholomäustag (24. August) durfte niemand das Kohlfeld betreten, weil sonst die Köpfe nicht dick und fest würden.
Wenn der Legende nach eine Frau nach dem ersten Schnee Samen dieser Gemüseart bei sich trug, würde sie bis Ende des Jahres ein Kind gebären.

© 2026 coquina.de