

Bio-Kohlrabi

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Der Kohlrabi oder auch die Kohlrübe, wie das Gemüse in Österreich genannt wird, ist eine Züchtung aus Kohl und zählt zur Familie der Kreuzblütler. Kohlrabi wächst oberhalb der Erde, und trägt deshalb in Deutschland auch den Namen „Oberrübe“. Besonders am Kohlrabi ist, dass er eine Sprossknolle ist. Das heißt, dass sich das Gemüse weder aus den Blättern noch aus den Blüten heraus entwickelt, sondern sich aus der sogenannten Sprossachse herausbildet.

Herkunft und Geschichte

Die Herkunft des Kohlrabis ist bis heute nicht genau bekannt. Da dieses Gemüse nur in Europa von Bedeutung ist, wird vermutet, dass die Anfänge des Kohlrabis zwar im Mittelmeerraum liegen, seine Heimat allerdings Nordwest- und Nordosteuropa sind. Erste schriftliche Aufzeichnungen über dieses Kohlgemüse gibt es ab dem 16. Jahrhundert in Deutschland. Die plattrunde Knollenform, die bis zu 20 cm groß sein kann, wird erstmal im 18. Jahrhundert erwähnt. 100 Jahre später war der Kohlrabi im gesamten deutschsprachigen Raum verbreitet.



© BIO AUSTRIA/Golser

Konsum

Kohlrabi wird vor allem für den deutschsprachigen Markt produziert und hat international gesehen nur eine geringe Bedeutung. Die Saison für das Kohlgemüse beginnt in Österreich im Mai und Kohlrabi ist dann bis Oktober erntefrisch verfügbar.

Bio-Besonderheiten

Im biologischen Gemüsebau spielt der gesunde Boden eine besondere Rolle, der gekennzeichnet ist von einem hohen Humusgehalt und hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie einer guten Krümelstruktur. Im Bio-Anbau kommen weder leicht lösliche mineralische Dünger noch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Stattdessen erfolgt die Düngung der Felder mit organischem Material wie Tiermist oder Kompost, das vorzugsweise direkt vom eigenen Biohof oder aus biologischer Produktion stammt. Um Schädlingen keine Chance zu bieten, werden in der biologischen Landwirtschaft Nützlinge gefördert und vor allem standortangepasste Sorten angebaut. Zur Unkrautregulierung wird auf mechanische Methoden wie z.B. Strohmulch oder die Arbeit mit der Harke Wert gelegt.

Wussten Sie, dass

- Kohlrabi hauptsächlich im deutschsprachigen Raum genossen wird?
- im Bio-Gemüsebau die Düngung mit Tiermist oder Kompost erfolgt?
- in der Bio-Landwirtschaft zur Schädlingsbekämpfung die Förderung von Nützlingen eingesetzt wird?
- die Blätter des Kohlrabi auch zum Verzehr geeignet sind?

In der Verarbeitung

Kohlrabi ist ein wirklich vielfältiges Gemüse: Gekocht als Beilage, in der Suppe, frittiert als „vegetarisches Schnitzel“, gefüllt oder roh in Salaten und als Snack. Selbst die Blätter des Kohlgemüses können in verschiedenen Gerichten zur Anwendung kommen. Ob das Kohlgemüse wirklich frisch ist, erkennt man an der Knolle, die weder geplatzt, noch holzig ist, sowie an den grünen und saftigen Blättern. Das Gemüse kann eingewickelt in einem feuchten Tuch im Kühlschrank bis zu einer Woche gelagert werden. Es sollten allerdings die Blätter vor dem Einkühlen entfernt werden. Wird Kohlrabi zu lange gelagert, macht sich das in einer holzigen Knolle bemerkbar.

Bio-Facts

- In der Bio-Landwirtschaft müssen die im Betrieb benötigten Jungpflanzen selbst angezogen oder von einem anderen Bio-Betrieb gekauft werden.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen den Humusgehalt ihrer Böden in regelmäßigen Abständen messen, um sicherzustellen, dass durch die Art der Bewirtschaftung eine positive Humusbilanz erzielt wird.

Kohlrabi-Tascherln

(4 Portionen)

Bio-Zutaten

200g Butter
1 Ei zum Bestreichen
250g Magertopfen
Salz und Pfeffer
250g Vollkornmehl
1 Knoblauchzehe
300g Kohlrabi
Etwas Öl zum Anbraten
Bund Petersilie
200g Schafkäse
1 Zwiebel



© BIO AUSTRIA

Zubereitung

Für die Zubereitung der Tascherln zunächst Magertropfen, Butter, Vollkornmehl und Salz zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte sich schön vom Schüsselrand lösen, falls nicht einfach mehr Mehl hinzufügen. Danach den Teig für mindestens eine halbe Stunde kühl stellen und rasten lassen. In der Zwischenzeit den Kohlrabi putzen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl glasig anschwitzen und als nächstes den vorbereiteten Kohlrabi hinzufügen. Schafkäse zerbröseln und mit gehackter Petersilie dem Gemüse beifügen. Alles würzen und anschließend kurz kühl stellen. Nun das Backrohr auf 200°C vorheizen. Den Teig dünn ausrollen und 8 Quadrate ausschneiden. Im Anschluss in die Mitte der Teig-Quadrate etwas Füllung geben, diese diagonal zusammenklappen und den Rand festdrücken. Mit einer Maultaschen-Form geht's noch einfacher. Die Tascherln mit verquirltem Ei bestreichen und bei 200 °C goldgelb backen. Mit Salat und einer Kräuter-Knoblauch-Joghurtsoße servieren.