



Essbare Gesundheit – Kohlrabi

Zwischen Kohl und Rübe – der Kohlrabi (*Brassica oleracea var. gongylodes L*) ist eine spezielle Zuchtform des Gemüsekohls. Die zweijährige Pflanze verfügt über einen gestauchten, verdichten Hauptspross – die sog. Knolle kann kugelig, plattrund oder oval sein; die Farbe der Schale weißgrün bis kräftig grün, rötlich oder violett. Die exakte Herkunft ist nicht bekannt, man geht jedoch davon aus, dass er seinen Ursprung in Nordwest- und Nordosteuropa hat. Erstmals erwähnt wird das Gemüse 1558 in Deutschland – heutzutage ist die Bundesrepublik größter Erzeuger und Verbraucher des Kreuzblütlers gleichermaßen. Kohlrabi schmeckt leicht süßlich und auch etwas nussig. Er ist sowohl roh als auch gekocht äußerst gesund und lecker.

Unser Tipp: Kohlrabi

Sein hoher Gehalt an Vitamin C und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Magnesium macht den Kohlrabi zu einem wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung. Kohlrabi besteht zum größten Teil aus Wasser und hat deswegen nur wenig Kalorien. Auch wegen seiner feinwürzigen Senföle – die beispielsweise die Verdauung anregen und das körpereigene Immunsystem stärken – ist dieses Gemüse für die Gesundheit von Bedeutung.

Sebastian Kneipp:

„Das Pflanzenblut, die Säfte der Kräuter, sind unserer Natur zuträglich.“

Rezept:

Schnell, einfach und lecker – geben Sie 5 bis 10 Gramm Butter in einen Topf mit Gemüsebrühe. Schälen Sie den Kohlrabi, schneiden Sie ihn in dünne Scheiben und legen diese einfach in die Brühe. Dünsten Sie das ganze ca. 10 Minuten (mit Deckel) bis die Scheiben weich, aber noch nicht verkocht sind. Guten Appetit!

Übrigens:

Nicht nur die Knolle ist für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wertvoll – sondern auch die frischen Blätter des Kohlrabis. Diese enthalten eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe und sind reich an Carotinoiden, der Vorstufe von Vitamin A. Die Blätter können einfach so mitgegessen werden, wie Spinat zubereitet werden oder als essbare Dekoration verwendet werden.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de