

## Tour 3: Lokales Gemüse (Kohlrabi)



*Kohlrabi kommt immer aus Italien? Fehlanzeige. In dieser Tour entdecken wir den Kohlrabi als eines der ersten lokalen Frühgemüse im Nürnberger Süden (wieder) und probieren ihn im reinen, unverarbeiteten Zustand. Eine Delikatesse.*



### Zeitpunkt:

Die Tour eignet sich am besten ab Ende Mai bis Mitte Juni hinein.

### Hintergrund:

Unser frühestes einheimisches Gemüse, der Kohlrabi, wächst neben Spargel auf dem Gemüseacker oder schon früher im Folienhaus. Ein großer Vorteil bei frischer Ernte: der ganze Kohlrabi von den grünen Blättern bis zur Knolle kann komplett verwendet werden. In den dunkelgrünen Blättern stecken sogar noch weit mehr Vitamin C, Eisen, Calcium und Karotin als in der Knolle. Also einfach mal unser lokales Super-Gemüse von der Knolle bis zum Blatt neu entdecken und schmecken.

### Route:

Viele Hofläden im Nürnberger Süden haben Kohlrabi im Sortiment, insbesondere in Greuth (siehe Karte der kurzen Wege, online oder als Druckexemplar)

Greuth ist der südlichste Stadtteil von Nürnberg, neben der Verbindungsstraße zwischen Katzwang und Kornburg. Meistens brausen wir mit dem Auto daran vorbei. Auf dem Rad erreichen wir Greuth aus allen unseren Vororten auf landschaftlich schönen Radwegen und können daraus eine kleine kindertaugliche Rundtour fahren.

*Unser Tipp: Der Vogelhof in Greuth bietet Kohlrabi sogar zum Selbsternten an. Da die Reifezeit wetterabhängig ist, bitte vorher telefonisch beim Vogelhof nachfragen, ob schon geerntet werden kann (01775/899401).*



### Geschmackstest:

#### Vorbereiten:

- Einkaufen: Für jeden Teilnehmer 1 Kohlrabi (lokaler oder regionaler Herkunft) und 1 weitere Knolle aus dem Supermarkt (nicht regionaler) Herkunft kaufen. Falls die Knolle sehr groß ist, können sich zwei Tester eine Knolle teilen.
- Kohlrabi präparieren: Knolle und grüne Blätter gut unter kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kleine Exemplare können wie Äpfel mit dem Sparschäler geschält werden, größere werden mit dem Messer geschält und können von der Wurzel her holzig sein; diese Stelle abschneiden.
- Tisch decken: Je 1 Teller/Brett und 1 kleines Küchenmesser für die Teilnehmer sowie Kräutersalz, Frischkäse oder veganen Aufstrich für alle bereitstellen. 1 größere Schüssel für Schälreste in die Mitte stellen.

#### Durchführen:

- Jeder Teilnehmer erhält einen Stift und ein Bewertungsblatt nach untenstehendem Muster.
- 1. Durchgang: Blätter und Stiele vom Kohlrabi abschneiden und 2-3 kleine zarte Blätter zurückbehalten. Alle Reste kommen in eine Schüssel für Schälreste. Kohlrabi vorsichtig abschälen und in Scheiben schneiden. Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. 1 – 2 Scheiben roh probieren und knabbern, die nächste mit Salz, Aufstrich oder Frischkäse. Die fein geschnittenen Blättchen können als Topping probiert werden. Bewertung der ersten Knolle/Blätter durchführen.

*Beispiele für mögliche/typische Bewertungen: frisch, fein, zart, mild, leicht nussig, Kohlgeschmack, erdig, knackig, grün, fest, bitter, sauer, fruchtig*

- 2. Durchgang: auf gleiche Weise mit dem Supermarkt-Kohlrabi verfahren (keine Blätter zum Frischessen verwenden). Alle Schälreste und Kohlrabistücke, die nicht verzehrt werden, wandern in die Schüssel für Schälreste. Bewertung der zweiten Knolle durchführen.

**Ideen für Verwendung:**

- **Suppe:** Abschließend kann aus den Resten zusammen eine leckere Suppe gekocht werden. Dafür zunächst von den großen Blättern die Stiele und die dicken Blattrippen entfernen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, gut gesäuberte Schalen, Stiele und Blattrippen kurz (7 Minuten) mitkochen, wieder entfernen, klein geschnittene Kohlrabiwürfel und in Streifen geschnittene Blätter hinzufügen, weich köcheln, pürieren, und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Sahne oder veganer Sahnealternative verfeinern.

Das Projekt wurde konzipiert von einkorn e.V. und unterstützt durch die Deutsche Postcode Lotterie. Es hat zum Ziel, die Konsumenten für lokale Produkte aus der direkten Nachbarschaft zu sensibilisieren, die auch noch mit dem Rad zu erreichen sind. Weitere Projektinformationen befinden sich auf unserer Webseite [www.einkorn-ev.org](http://www.einkorn-ev.org).

Unterstützt von Teilnehmern der



Muster Bewertungsbogen für Geschmackstest (kann je nach Belieben händisch auf Papier nachgemacht werden)

	Knolle lokal/regional frisch geerntet	Knolle aus dem Supermarkt
Farbe		
Geruch		
Geschmack		
Konsistenz		