



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Was ist eigentlich Stängelkohl?

Mon, 11/04/2019 - 11:17

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Stängelkohl hat langstielige, feste Blätter und kleine Blütenstände, die an Brokkoliröschen erinnern. Er wird auch Italienischer Brokkoli oder Herbstbrokkoli genannt. Tatsächlich ist er mit dem Brokkoli eng verwandt, beide gehören zur Familie der Kreuzblütler. Im Unterschied zu seinem Verwandten ist der Stängelkohl aber viel weniger bekannt – mit Ausnahme von Italien. Dort wird er unter dem Namen „Cime di Rapa“ vor allem in den Regionen Apulien und Kampanien angebaut und als Wintergemüse geschätzt.

Traditionell wird Stängelkohl mit Knoblauch in Olivenöl gedünstet und zu Nudeln – in Apulien bevorzugt Orecchiette –, aber auch zu Reis, Fisch oder Fleisch gegessen. Mit Essig und Öl angemacht, schmeckt er auch roh als Salat. Es werden sowohl die Stängel als auch die Blätter als auch die Blütenstände verwendet – letztere, bevor sie aufblühen. Wegen der unterschiedlichen Garzeiten werden die Stiele und die Röschen am besten getrennt voneinander oder nacheinander zubereitet.

„Stängelkohl hat ein sehr intensives Aroma, das scharf und zugleich bitter ist – für manchen Gaumen vielleicht zu intensiv“, berichtet Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dann hilft kurzes Blanchieren, dadurch wird der Bittergeschmack reduziert.“ Auch wenn er sich im Kühlschrank ein paar Tage hält, wird empfohlen, Stängelkohl möglichst rasch zu verarbeiten, denn der Geschmack leidet unter der Lagerung. Zu seinen wichtigsten Nährstoffen zählen Mineralstoffe und Vitamin C sowie antioxidativ wirksame Polyphenole.