

· Die Steckrübe ·

Anbaubereiche und Erntezeit

Die Steckrübe kam im 17. Jahrhundert aus Skandinavien zu uns. Je nach Region wird dieses klassische Wintergemüse auch als Kohlrübe, Wruke, Unterkohlrabi oder Dorsche bezeichnet. Die um die 1,5 Kg schwere Steckrübe entwickelt eine relativ dicke fleischige Wurzel. Die gelbfleischigen Sorten werden bei uns bevorzugt, da sie weicher und zarter sind als die weißen Sorten. Geerntet wird die Steckrübe von September bis November. Dank ihrer ausgezeichneten Lagerfähigkeit ist sie bis ins Frühjahr hinein erhältlich.

Gesundheitlicher Wert

Früher galt die Steckrübe als „Arme Leute“-Essen, da sie günstig und somit auch in Notzeiten verfügbar war. Neuere Züchtungen und die Rückbesinnung auf alte Gemüsesorten haben dazu geführt, dass inzwischen sogar Sternköche die Steckrübe für sich entdeckt haben. Durch ihren hohen Wassergehalt sind sie sehr kalorienarm. Gesundheitlich besonders erwähnenswert ist der Gehalt an



- Folsäure (für Wachstum und Blutbildung)
- Kalium (für Herz und Muskeln)
- Calcium (für Knochen und Zähne).

Einkauf und Zubereitung

Im Bio-Supermarkt, auf Wochenmärkten und in gut sortierten Gemüseläden ist die Steckrübe zu finden. Kalt gewaschen und ziemlich dick abgeschält schneidet man sie dann je nach Zubereitungsart in kleine Stücke, Scheiben oder Streifen. In kleinen Mengen schmecken sie übrigens auch roh sehr gut. Besonders beliebt ist die Steckrübe in Eintöpfen, Gemüsebeilagen oder als Püree.

Lagerhaltung

Im Kühlschrank (Gemüsefach) bleibt die Steckrübe etwa ein bis zwei Wochen frisch. Fertig gegarte Steckrüben können 3 Monate tiefgekühlt werden.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!
Das Team von Essen für Kinder