Rape

Stengelkohl, turnip tops (eng.), Rappa, Cima di Rapa Broccoli raab (ital.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung

Der Stängelkohl (Brassica rapa subsp. sylvestris var. esculenta) ist eine dem Rübstiel ähnliche Varietät des Rübsens (Brassica rapa) aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Stängelkohl wird je nach Gegend auch Rappa, Cima di Rapa oder Broccoli raab genannt und als Gemüse genutzt.
Stängelkohl ist eine einjährige Pflanze. Sie schosst schon im Jahr der Aussaat. Die Struktur und Farbe der Blätter ist dem des Rübsens, Rettichs, Rübstiels oder Chinakohls ähnlich und ist hellgrün. Beim Schossen treibt Stängelkohl gestauchte gelbblühende Blütentrauben und wird damit etwa 80 Zentimeter hoch. Die Blätter sind kraus.

Nährwerte von Stängelkohl pro 100 g

Kalorien	32
Eiweiß	3,6 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	5,9 g
Ballaststoffe	1,5 g

Herkunft

Stängelkohl stammt wie die Speiserübe vom Wild-Rübsen (Brassica rapa subsp. campestris) ab. Beide Formen wurden in der Gegend von Apulien und Kampanien viel angebaut und haben sich von dort aus verbreitet. Stängelkohl gehört auch zusammen mit Sprossen-Broccoli, Chinakohl-Broccoli und Broccoletti zur Gruppe der Broccoletto (Broccoliartigen).

Aroma

Das Gemüse riecht nach Kohl, hat ein leicht bitteres Aroma und schmeckt sanfter, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Der Geschmack ist jedoch deutlich intensiver als bei vielen anderen Kohlarten und wird teilweise als streng empfunden. Gehen die Blüten auf, wird der Geschmack noch stärker broccoliartig, schärfer und etwas bitterer. Danach nimmt die Intensität des Geschmacks weiter stark zu.

Verwendung

Stängelkohl gilt in Italien, Portugal und Galicien als typisches Wintergemüse. Essbar sind vor allem die Blütenknospen, aber auch Blätter und Stiele. Er wird gegart verwendet. Dazu wird Stängelkohl in Röschen und Stiele geteilt und gewaschen. In Apulien wird Cima di Rapa in Stückchen geschnitten und mit Orecchiette zubereitet. Weitere Zutaten sind gehackte Sardellenfilets, zerdrückter Knoblauch, Salz und Olivenöl. In Norditalien dagegen blanchiert man den Stängelkohl, mischt ihn mit Essig und Öl und gibt ihn als Beilage zu »Bollito misto«. In der internationalen Küche wird das Gemüse auch blanchiert mit Sahne verfeinert, mit geriebenem Käse und Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken.
Sprossen aus Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden unter Salate und Rohkost gemischt.

Einkauf / Aufbewahrung

In Deutschland wird er nur regional oder gelegentlich auf Marktplätzen, oder z. B. bei türkischen Gemüseläden unter dem Namen »Rappa« angeboten. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stiele fest und gleichmäßig hellgrün gefärbt sind. Die Blätter sollten dunkelgrün sein, die Knospen

© 2026 coquina.de

geschlossen.
Stängelkohl ist bei Zimmertemperatur zwei Tage, im Plastikbeutel im Gemüsefach bei zwei bis fünf Grad Celsius bis zu sieben Tagen haltbar. Stängelkohl kann nicht eingefroren werden.

Gesundheit

Stängelkohl ist reich an Mineralstoffen, Karotin und Vitamin C. Außerdem enthält er Polyphenole, die das Risiko für Krebs und Herzbeschwerden senken sollen. Das im Stängelkohl enthaltene Sulforaphan regt die Fettverbrennung an.

© 2026 coquina.de