

Cima di Rapa



Cima di Rapa auch Stängelkohl oder Rappa genannt, ist ein Kohlgemüse aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Cima di Rapa wird vor allem im südlichen Italien, in den Regionen Apulien und Kampanien, angebaut. Dort ist das Gemüse auch beheimatet.

Verwertung

Die Knospen und ersten Blüten, die sich bilden, schmecken zart und können mitgegessen werden. Den aromatisch aber eher mild schmeckenden Stängelkohl kann man dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. In Italien wird das Gemüse oft mit Essig und Öl angemacht oder in Salzwasser blanchiert und mit Sahne verfeinert. Er schmeckt als Gemüsebeilage, zu Pasta, Pizza oder als vegetarisches Hauptgericht. Roh ist er eine alternative Salat-Zutat und kann zu Smoothies verarbeitet werden. Der italienische Kohl ist reich an Mineralstoffen, Karotin und Vitamin C.