



Pressemitteilung

Blumenkohl: weißer Klassiker, mild im Geschmack

Bitte zugreifen: Blumenkohl hat noch bis in den Winter Saison. Das weiße Gemüse ist die beliebteste Kohlsorte hierzulande, pro Haushalt wandern jährlich 2,28 Kilogramm* des Gemüses in die Einkaufstaschen. Aufgrund seines fein-milden Geschmacks schmeckt der Klassiker Groß und Klein.

Berlin, 13. November 2013. Blumenkohl stammt ursprünglich aus Anatolien und wird seit dem 16. Jahrhundert hierzulande kultiviert. Auf 4.369 Hektar bauen deutsche Erzeuger heutzutage den Kohl an, die größten Anbaugelände liegen in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen. Ihre schöne weiße Farbe erhalten die Kohlköpfe dadurch, dass die Blätter schützend über den Blumenkohlköpfe liegen und so das Gemüse vor Sonnenstrahlen schützen. Ohne Licht bildet sich kein Chlorophyll und der Kohl verfärbt sich nicht grün, sondern bleibt strahlend weiß. Informationen rund um das Gemüse hat das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse zusammengestellt:

Einer für alles

Die Kohlköpfe sollten beim Kauf fest und geschlossen sein, das Blattwerk knackig-grün. Wenn der Blumenkohl nicht gleich verarbeitet wird, die Blätter entfernen und den Kopf in Küchenpapier einschlagen, so hält er sich rund eine Woche im Kühlschrank. Blumenkohl lässt sich roh verzehren, schmeckt aber auch gekocht, gedünstet oder angebraten, als Suppe, Püree oder Curry. Wer den typischen Kohlgeruch bei der Zubereitung vermeiden möchte, legt beim Kochen ein Lorbeerblatt dazu. Ein Schuss Milch im Wasser sorgt dafür, dass die Köpfe ihre weiße Farbe behalten.

Das Gute darin

Nicht nur schön anzusehen, sondern auch gesund: Blumenkohl enthält viele Ballaststoffe und Vitamin C. Übrigens: Je erntefrischer, desto mehr Inhaltsstoffe sind im Kohlkopf enthalten. Mit seinem hohen Wasseranteil und nur 23 Kalorien auf 100 Gramm ist der Kohl ideal für die leichte Küche. Zudem ist er mild im Geschmack und besonders bekömmlich – ideal für Schonkost oder Kindernahrung.

Bunte Farbenpracht

Es muss nicht immer Weiß sein: Mittlerweile gibt es violette und orangefarbene Exemplare des Kohl-Klassikers und auch der Romanesco wird immer beliebter. Diese Blumenkohlsorte zeichnet sich durch ihre grünen, spitz zulaufenden Köpfe aus und schmeckt aromatischer als das Original.

Wussten Sie eigentlich,

- dass Blumenkohl besonders beliebt in Norddeutschland und Nordrhein-Westfalen ist? Über die Hälfte des gekauften Gemüses geht in diesen Regionen über die Ladentheke.
- dass Blumenkohl in Süddeutschland und in Österreich auch Karfiol genannt wird?
- dass Blumenkohl von Mai bis November hierzulande Saison hat?

* Agrar-Informations Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Mit Käse überbackener Blumenkohl



Zubereitungszeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für vier Personen):

weiche Butter, für die Formen

ca. 1 kg Blumenkohl

Salz

1 EL Butter

1 EL Mehl

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Milch

Muskat

150 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. 4 Portions-Auflaufformen ausbuttern. Den Blumenkohl abbrausen, in kleine Röschen teilen und in



- Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abschrecken, gut abtropfen lassen und auf die Förmchen verteilen.
2. Die Butter mit dem Mehl in einem Topf aufschäumen lassen und unter Rühren die Brühe, dann die Milch einfließen lassen. Etwa 10 Minuten leicht sämig köcheln lassen, währenddessen gelegentlich rühren. Mit Muskat und wenig Salz würzen.
 3. Über den Blumenkohl gießen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 271
kJ: 1131
Kohlenhydrate: 11 g
Eiweiß: 19,8 g
Fett: 16 g
BE: 1
Cholesterin: 39 mg
Ballaststoffe: 9 g

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Marie Fuchs
Tel. 0221-56938-124
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>