



Pressemitteilung

Blumenkohl: Erntefrisch von deutschen Feldern

Blumenkohl hat jetzt hierzulande Saison. Im vergangenen Jahr wurden zwischen Mai und November knapp 55.000 Tonnen* des weißen Kohl-Klassikers in deutschen Haushalten erworben, Blumenkohl hat damit einen Platz in den Top Ten der beliebtesten Gemüsesorten Deutschlands sicher und rangiert auf Rang sieben*.

Bonn, 18. Juli 2012. Blumenkohl stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Seit dem 16. Jahrhundert wird er auch in Deutschland kultiviert. Verzehrt werden die verdickten Blütenzweige samt der noch nicht vollständig entwickelten Blütenstände, den kleinen Röschen. Die vornehmweiße Farbe behalten diese übrigens nur, wenn sie nicht der Sonne ausgesetzt werden und somit kein Chlorophyll ausbilden können. Früher knickten die Bauern einige der umliegenden Blätter schützend über den Kohlkopf und banden sie anschließend zusammen. Heute ist der Blumenkohl soweit veredelt, dass die Blätter von alleine am Kohlkopf anliegen. Es muss aber nicht immer weiß sein: Blumenkohl wird mittlerweile in vielen verschiedenen Farben angeboten. Immer höher im Kurs stehen zum Beispiel violett- und orangefarbene Exemplare.

Je erntefrischer, desto gesünder

Blumenkohl besteht zu über 90 Prozent aus Wasser und ist daher besonders kalorienarm. Die Gemüsedelicatesse ist reich an Vitamin C. Es gilt die Faustregel: Je erntefrischer, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe sind in Blumenkohl enthalten. Frische Exemplare lassen sich an den knackiggrünen Blättern und dem saftig-festen Strunk erkennen. Die Köpfe sollten geschlossen sein und dürfen keine braunen Stellen aufweisen. Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller können die Kohlköpfe rund eine Woche aufbewahrt werden. Vor der Lagerung Blätter entfernen, den Strunk glatt abschneiden und den Kopf in Küchenkrepp einschlagen.

Blumenkohl schmeckt blanchiert oder gekocht

Bei der Zubereitung zunächst den Strunk und die Blätter entfernen. Die Röschen von den dicken Blütenzweigen trennen und anschließend in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen. Die Blumenkohlröschen danach – je nach Geschmack – kurz blanchieren oder kochen. Die Kochzeit sollte 15 Minuten nicht überschreiten. Dank seines fein-milden Geschmacks passt Blumenkohl zu vielen herzhaften Fleisch- und Fischgerichten. Wer es exotischer mag, bringt das Gemüse in indischen Currygerichten zum Einsatz. Tipp: Etwas Milch im Kochwasser sorgt dafür, dass die Röschen ihre charakteristisch-weiße Farbe behalten.

Blumenkohlgenuss in Zahlen:

- Auf rund 4.500 Hektar Fläche wächst in Deutschland Blumenkohl. Anbauregion Nummer eins ist Rheinland-Pfalz, gefolgt von Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen.
- Zwischen Mai und November werden durchschnittlich rund drei Kilo Blumenkohl in deutschen Haushalten erworben.
- Blumenkohl ist besonders bei den älteren Semestern beliebt, die stärkste Kaufkraft bilden die Plus 50-Jährigen.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI), Statistisches Bundesamt, 2011

Rezept-Tipp: Blumenkohl-Kichererbsen-Curry



Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit ca.: 20 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

800 g Blumenkohlröschen

250 g Kichererbsen, Dose

50 g geschälte Mandeln

100 g Spinat

1 Zwiebel

2 EL Ghee, oder Butterschmalz

1 TL Kurkuma

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL gemahlener Ingwer

ca. 150 ml Gemüsebrühe

150 g Joghurt

2 EL frisch gehacktes Koriandergrün

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Blumenkohl und die Kichererbsen abbrausen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Die Mandeln grob hacken. Die Spinatblätter waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Ghee anschwitzen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer kurz mitschwitzen lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Blumenkohl, die Kichererbsen und die Mandeln zugeben, salzen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten leise gar schmoren lassen. Zum Schluss den Joghurt, das Koriandergrün



sowie den Spinat unterrühren, nicht mehr kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Nährwerte:

Kilojoule: 1282 kJ	Kohlenhydrate: 19 g
Kilokalorien: 308 kcal	Fett: 19 g
Broteinheiten: 1,5 BE	Eiweiß: 15 g

Weitere Rezepte finden Sie unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.

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. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
www.deutsches-obst-und-gemuese.de
Annelies C. Peiner
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-56938-108
Fax 0221-65078-450