

# Steckbrief Blumenkohl



## Saison

- Hauptsaison in Deutschland ist von **Mai** bis **November**
- Im Winter kommt der Blumenkohl meist aus Südeuropa

## Inhaltsstoffe

- **Provitamin-A, B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure**
- **Mineralstoffe** wie **Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen**
- **Ballaststoffe**
- Senfölglykoside

## Empfehlung

Um die wertvollen Nährstoffe zu erhalten, sollte Blumenkohl nur kurz gegart oder gedünstet werden. Blumenkohl ist besonders leicht verdaulich.

## Schon gewusst?

- Der Name „Blumenkohl“ ist darauf zurückzuführen, dass es tatsächlich die Blütenstände des Kohls sind, die wir verzehren. Die sind im Erntezustand noch nicht ausgereift. Die weiße Farbe kommt daher, dass die großen Hüllblätter nicht viel Sonne an die Röschen heranlassen und sich so kein Chlorophyll bildet.
- Eine besondere Züchtung ist der Romanesco, der nach der Stadt Rom benannt ist, in dessen Nähe er zuerst angebaut wurde. Er ist von hellgrüner Farbe, hat spitz zulaufende Röschen und schmeckt leicht nussig.



# In der Küche: Blumenkohl



## Lagerung

- Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einem kühlen Vorratsraum hält Blumenkohl etwa **eine Woche** frisch
- Zerteilt und blanchiert lässt sich Blumenkohl gut einfrieren oder auch für kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahren

## Vorschläge zur Verwertung

- Gedünstet als Beilage, z.B. mit Butter und Semmelbröseln
- Pur oder zusammen mit Kartoffeln als Püree
- Püriert als Suppe oder cremige Pasta-Sauce
- Mariniert und im Backofen gebacken, z.B. in Scheiben geschnitten als „Steaks“
- Gerieben als Alternative zu Reis/Couscous
- Als Bestandteil von Curries, Eintöpfen oder Gemüsepfannen

## Empfehlung

Auch die äußeren Blätter (wenn sie einwandfrei sind, ansonsten nur die innen liegenden) und der Strunk des Blumenkohls können ganz normal verarbeitet und verzehrt werden.

## Schon gewusst?

Neben weißem Blumenkohl gibt es mittlerweile auch Züchtungen, die gelbe, violette oder orangen Röschen hervorbringen.

