



Bonn, 16. September 2010

Pressemitteilung:

Höhepunkt der deutschen Blumenkohlernte steht bevor

Die heimische Erntesaison des Blumenkohls erstreckt sich vom Frühjahr bis zum Winteranfang, mit einem Erntehoch im Oktober. Seine feinen, geschmackvollen Röschen sowie seine rasche und vielseitige Zubereitung in der Küche machen ihn zu einem der beliebtesten Gemüse.

Die lichtscheue Kohl-Blume

Sein Name spricht Wahres: Der Blumenkohl ist wirklich eine „Kohl-Blume“. Gegessen werden die fleischig verdickten Blütenzweige mitsamt den noch nicht voll entwickelten Blütenknospen, den kleinen Röschen. Die weiße Farbe behalten diese nur, wenn sie nicht der Sonne ausgesetzt werden und daher kein Chlorophyll – den grünen Blattfarbstoff – entwickeln. Die Anbauer knicken einige der inneren Hüllblätter über den Kohlkopf und binden sie zusammen. Heute wachsen die Blätter durch Züchtung oft selbst auf diese Weise.

Eine Sorte, die der Sonne ausgesetzt wird, ist der grüne Romanesco-Blumenkohl. Sein Geschmack ist kräftiger als der des weißen Blumenkohls. Er wird immer beliebter. Dennoch bevorzugen deutsche Kunden meist nach wie vor die weißen Köpfe.

Im hiesigen Anbau wird der Blumenkohl von Mai bis Anfang November geerntet. Nur feste und geschlossene Köpfe gelangen in den Handel. Den Erntezeitpunkt muss der Landwirt genau abpassen. Denn bereits ein paar Tage nach der Reife entwickeln sich die Blütenknospen und der Kohlkopf wird locker und grießig.



Bekömmlich, gehaltvoll und kalorienarm

Der zarte Blumenkohl zählt zu den leicht verdaulichen Gemüsesorten und ist daher gut für Schonkost und Kinderernährung geeignet. Wie alle Kohlarten weist er einen besonders hohen Vitamin C-Gehalt auf. Erwähnenswert sind auch seine Gehalte an den Mineralstoffen Phosphor und Kalium, an den B-Vitaminen und an sekundären Pflanzenstoffen. Das nährstoffreiche Gemüse liefert nur 23 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Da ein Großteil der gesunden Inhaltsstoffe in das Kochwasser übergehen kann, empfehlen Forscher, Kohlgemüse nur solange wie nötig in wenig Wasser zu kochen und es bissfest zu verzehren.

Tipps rund um den Blumenkohl:

Einkauf

- Blumenkohl wird mit und ohne Blattwerk angeboten. Man sollte die Köpfe mit Grünzeug bevorzugen, denn die Blätter schützen die „Blume“ vor Druck und Austrocknung und zeigen die Frische besser an. Nur frische Köpfe haben knackig-grüne Blätter und einen saftigen Strunk.

Lagerung

- Wenn der Kohl nicht am Einkaufstag zubereitet wird, lässt er sich im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller bis zu einer Woche lagern. Zur Lagerung die Blätter entfernen, den Strunk glatt abschneiden und den Kopf in Papier einschlagen.

Zubereitung

- Den Kohl putzen, grüne Blätter und Rippen lösen und den Strunk abschneiden.
- Den ganzen Kopf oder die Röschen etwa zehn Minuten in kaltes Salzwasser legen, um mögliche „Mitbewohner“ zu entfernen.



- Das Blattwerk ist vitaminreich und kann hervorragend in Suppen und Gemüse verwendet werden.
- Für die Rohkostvariante Röschen, Strunk und Rippen fein raspeln und in einer Marinade ziehen lassen.
- Zum Kochen den Kohl zerteilt in kochendes Salzwasser legen. Eine Prise Zucker zugeben. Etwas Milch oder Zitrone erhält die schöne weiße Farbe und ein Stückchen Butter unterstreicht das zarte Aroma. Den Kohl kurz aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 bis 25 Minuten bissfest garen.

Leckere Kombinationen

- Ein bisschen frisch gemahlener Muskat gibt dem Blumenkohl eine besondere Note.
- Er schmeckt hervorragend mit heißer Butter übergossen, angerichtet mit hellen Saucen, mit Käse überbacken oder mit gerösteten Semmelbröseln, als Eintopf, Auflauf, Salat und Gemüsebeilage, paniert oder mit Hack gefüllt.
- Wegen seines milden Geschmacks passt er gut zu Mahlzeiten mit Fisch, Fleisch und Geflügel sowie zu Eiergerichten.



Foto 1: Blumenkohl und Romanesco



Foto 2: Blumenkohl



Foto 3: Romanesco

Zahlen rund um den deutschen Blumenkohl:

Freilandanbau in 2009	
Anbaufläche (ha)	4.573
Flächenertrag (dt/ha)	284
Erntemenge (1.000t)	130
Saisonale Verteilung der Absatzmenge (%) in 2008	
Mai	8
Juni	16
Juli	19
August	16
September	12
Oktober	22
November	6
Käuferreichweite in 2009 (%)	
Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr Blumenkohl gekauft haben	53,2
Einkaufsmenge 2009 je Privathaushalt in kg	2,1

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten



Blumenkohl-Cremesuppe mit Speck

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 Blumenkohl (ca. 1,5 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (ca. 80 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Schlagsahne
- geriebene Muskatnuss



Foto: Blumenkohl-Cremesuppe mit Speck

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL heißer Butter glasig dünsten. Brühe und Milch zugießen und aufkochen. Blumenkohl bis auf 2 Röschen zugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Speckscheiben in Stücke schneiden. Übrige Blumenkohlröschen in dünne Scheiben schneiden. Mit Speck im übrigen EL heißer Butter ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Blumenkohlscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Sahne steif schlagen. Suppe glatt pürieren, Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit Speck, Blumenkohlscheiben und Schnittlauch anrichten.

Schwierigkeitsgrad: einfach; Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Bei 6 Portionen pro Portion ca. 254 kcal/1067 kJ, 7 g Eiweiß, 21 g Fett, 7 g Kohlenhydrate

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten