

# Blumenkohl



## Allgemeines

Der Blumenkohl, in Österreich Karfiol genannt, kann sowohl dem Kohlgemüse als auch dem Blütengemüse zugeordnet werden und kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und den westlichen Küsten Europas.

Heutzutage wird er sowohl in Europa (bspw. Italien, Deutschland und Belgien), als auch in Asien angebaut. Dadurch ist er ganzjährig erhältlich. Der Blumenkohl ist von grünen Hüllblättern umschlossen. Diese umrahmen die weißen, fleischig verdickten Blüten sprossen, welche zum Verzehr genutzt werden. Die grünen Blätter schützen den weißen Blumenkohl vor der Sonneneinstrahlung und somit der Chlorophyllbildung und vor Schmutz. Blumenkohl schmeckt sehr mild.

## Sorten

Es gibt weiße, violette, grüne und orange Blumenkohlsorten. In Deutschland ist hauptsächlich weißer Blumenkohl im Handel erhältlich, obwohl bunter meist nährstoffreicher ist. Bekannt ist auch der grüne Romanesco.

## Lagerung

Roher Blumenkohl kann bis zu zehn Tage im Kühlschrank oder in einem dunklen, sehr kühlen Keller gelagert werden. Hilfreich ist es, wenn er in ein feuchtes Tuch eingeschlagen wird. Blätter sollten vor der Lagerung entfernt werden. Nach dem Blanchieren kann Blumenkohl auch eingefroren werden. Blumenkohl gibt geringfügig Ethylen ab, ist jedoch stark ethylenempfindlich.

## Präsentation

Blumenkohl sollte stets mit Blättern angeboten werden, da so das Innere geschützt wird. Er sollte bei der Präsentation keine gelben oder braunen Stellen haben, genauso wenig wie schwarze Punkte, da diese auf Pilzbefall hindeuten. In diesem Fall sollte der Blumenkohl entsorgt werden.

## Verwendung

Blumenkohl kann vielfältig verwendet werden. Er kann nicht nur roh, sondern auch gegart, gekocht, gedünstet, paniert, überbacken oder aber als Suppe verwendet werden. Klassisch wird Blumenkohl mit zerlassener Butter zubereitet. Ein Schuss Milch oder Zitrone kann bei der Zubereitung die weiße Farbe der Blüten sprossen erhalten.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Blumenkohl ist im Vergleich zu anderen Kohlsorten leicht verdaulich. Er ist kalorienarm und enthält Vitamin C, B-Vitamine und Vitamin A. Weiterhin enthält Blumenkohl wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Zudem soll er eine positive Wirkung auf Blasen- und Nierenprobleme haben.