

Blumenkohl – eine wahre Vitamin C-Bombe.

Blumenkohl stammt ursprünglich aus Asien und wird seit dem 18. Jahrhundert in Europa angebaut (zunächst Italien, später Frankreich). Heute gehört er in ganz Europa zu den beliebtesten Kohlsorten und ist rund um die Welt bekannt. Neben dem bekannten weißen Blumenkohl gibt es aus dem Süden Europas grüne (Romanesco), violettfarbene und gelbe Arten.

Gegessen kann er roh oder gekocht werden. Er ist leicht verdaulich, von typischem, mildem Geschmack und reich an Vitamin C und Mineralstoffen.

Zur Zubereitung wird er von den Blättern befreit, der Strunk gekürzt und eingeschnitten und der Kohlkopf im Ganzen etwa zwanzig Minuten in Salzwasser gegart oder zerteilt in Röschen 10 bis 15 Minuten gedünstet. Durch Zugabe von etwas Milch oder Zitronensaft bleibt er weiß.

Romanesco behält seine frische grüne Farbe durch kurzes Abschrecken in Eiswasser. Serviert wird er klassisch mit zerlassener Butter, mit Holländischer Sauce oder Béchamelsauce, auf polnische Art mit in Butter geröstetem Paniermehl oder mit Käse überbacken.

Sehr wichtig:

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Röschen fest geschlossen sind und der Blumenkohl einen frischen Duft versprüht. Hieran erkennen Sie dessen Frische und gute Qualität. Lagern können Sie den Blumenkohl im Gemüsefach für ca. 3 bis 5 Tage.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

www.issdichgesund.de

