

## Warenkunde – Der Blumenkohl

Ob es wohl das milde Aroma ist, das den Blumenkohl so beliebt macht? Während sich andere Kohlsorten auch schon mal durch intensive Kochgerüche auf sich aufmerksam machen, ist der edle Blumenkohl unter den Kohlsorten definitiv eine zurückhaltendere Variante. Doch ihn allein auf seine Geruchsarmut zu reduzieren wird ihm nicht gerecht, schließlich haben wir es bei dem hellen Köpfchen mit einem absolut unterschätzten Tausendsassa zu tun. Egal ob roh, gebacken, frittiert, gedünstet oder gebraten, mit seinem vornehm-zurückhaltenden Geschmack sorgt Blumenkohl allerweil für feine Genüsse!

### Blumige Namensgebung: Karfiol und so...

Wer viel rumkommt, hat meist auch viele Namen. Dem Blumenkohl geht das ganz ähnlich. In Österreich ist Blumenkohl als Karfiol bekannt. Bei den Franzosen und Italienern heißt er ganz ähnlich: „chou-fleur“ bzw. „caulifiori“. Diese Namen betonen alle den Fruchtkörper der Pflanze – eine Mischung aus „Kohl und Blume“.

Weitere Namen sind: Käsekohl, Blütenkohl oder Traubenkohl. Als Minarett-Kohl, Pyramiden-Blumenkohl, Türmchenkohl oder Italienischer Kohl wird Romanesco bezeichnet, eine Variante des Blumenkohls, die aus der Umgebung von Rom stammt. Ihr augenfälligstes Merkmal sind die spiralförmigen, grünen Knospen.

### Blumenkohl: Auch gut ohne weiße Weste

Die Farbe des Blumenkohls geht von weiß über lila-grün bis hin zu gelb. Die Farbschattierungen sind größtenteils sortenbedingt, werden jedoch auch stark durch Umweltverhältnisse beeinflusst. Weiß wird Blumenkohl nur unter absolutem Ausschluss von Licht. So können sie kein Chlorophyll – den grünen Blattfarbstoff – bilden. In Gärtnereien wird das durch ein rechtzeitiges Abdecken erreicht. Die Anbauer knicken einige der inneren Hüllblätter über den Kohlkopf und binden sie zusammen. Heute wachsen die Blätter durch neu gezüchtete Sorten oft gleich selbst auf diese Weise. Als Faustregel gilt, desto dunkler der Kohl, je aromatischer der Geschmack.

### Blumenkohl: Von grün nach weiß nach lila-grün

Blumenkohl ist der Nachfahre des sog. syrischen Kohls, der aus dem Nahen Osten stammt. Erst durch jahrelange Züchtung ist aus der grünen Urform der heutige Blumenkohl geworden. Seit dem 16. Jahrhundert wird er auch in ganz Europa angebaut. Der gewerbsmäßige Anbau begann ab ca. 1850 in Frankreich. Bis heute wird Blumenkohl dort in verschiedenen Farben angebaut.

### Tipps für den Einkauf und Lagerung

Blumenkohl wird nackt oder mit Blattwerk angeboten. Bevorzugen Sie Blumenkohl mit Grün, denn die Blätter schützen die Blume und sind zudem ein wunderbarer Anzeiger für Frische. Frischer Blumenkohl ist umgeben von knackigen, grünen Blättern und hat einen saftigen Strunk.

Blumenkohl hält sich Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller bis zu einer Woche. Vor der Lagerung sollten Sie die Blätter abschneiden und den Strunk glatt abschneiden, da das Grün dem Kohl sonst Feuchtigkeit entziehen würde.

### Tipps für die Küche

Im Gegensatz zu Brokkoli wird beim Blumenkohl nur die Blüte verwendet. Um eventuelle "Mitbewohner" aufzuspüren, kann man den zerteilten Kohl vor der Zubereitung für ein paar Minuten in Salzwasser legen. Unerwünschte Gäste kommen so ganz von selbst heraus.

Die schützenden Blätter des Blumenkohls sind äußerst vitaminreich und viel zu schade um weggeworfen zu werden. Das schmackhafte Grün eignet sich hervorragend als Gemüsebeilage oder für Suppen.

Blumenkohl lässt sich auf vielfältige Art und Weise zubereiten – ob als Ganzes im Backofen, püriert als Suppe oder in Röschen zerteilt mit Semmelbrösel und Butter garniert, mit etwas Kreativität sorgt die edle weiße Knospe für geschmackliche Knalleffekte.