

Das Power-Duo: Blumenkohl und Brokkoli

Kein Kohlgemüse ist in Deutschland beliebter. Blumenkohl und Brokkoli belegten im deutschen Kohl-Ranking 2020 die Plätze 1 und 2 – mit Einkaufsmengen von 74.151 Tonnen und 59.595 Tonnen. (Quelle: AMI nach GfK-Haushaltspanel).

Berlin, 18. Oktober 2021. Sie sind die Stars im Gemüseregal: Blumenkohl und Brokkoli sind echte Trendsetter und noch dazu verwandt. So unterschiedlich sie auch aussehen, stammen sie beide aus der Familie der Kreuzblütengewächse und stecken voller Vitamin- und Mineralstoffpower. Aber wie bei allen Geschwistern gibt es auch hier Unterschiede. Während Blumenkohl ein eher dezentes Aroma und eine weiße Farbe besitzt, ist Brokkoli grün und schmeckt etwas würziger. Wem das zu langweilig ist, die beiden Kohlsorten gibt es gelegentlich auch in anderen Varianten – Blumenkohl etwa in Grün, Brokkoli in rötlich Violett. Das Geheimnis dieser ungewöhnlichen Färbungen sind übrigens die unterschiedlichen Lichteinwirkungen während des Pflanzenwachstums.

Blumenkohl:

Er ist ein echter Kosmopolit, der in allen Küchen der Welt zu Hause ist und mit seinem zarten Aroma und seinen vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten punktet. Dank seiner enormen Wandlungsfähigkeit trendet er geradezu. Denn gebraten lässt er sich sogar als Fleischersatz nutzen und beispielsweise zu einer veganen Bolognese-Soße verarbeiten. Und mehr noch, im Mixer zu einer teigigen Masse zerkleinert, wird er zum perfekten Mehlersatz in sonst glutenhaltigen Lebensmitteln wie Brot oder Pizzateig. Dazu kommen sein überraschend vielseitiges Potenzial und viele Impulse aus fremden Küchen – beispielsweise der arabischen oder asiatischen. Hier wird Blumenkohl schon seit geraumer Zeit glänzend in Szene gesetzt – in Thai-Currys, Pakoras, als Tandori-Gemüse oder gebraten zu einer würzigen Joghurtsauce.

Brokkoli:

Der grüne Verwandte des Blumenkohls ist ihm in puncto Nährstoffe sogar noch überlegen. Genau genommen ist er geradezu unerschämmt gesund! Der äußerst schmackhafte, ursprünglich in Italien beheimatete Brokkoli ist aber nicht nur vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen, sondern hat auch eine denkwürdige Karriere hingelegt. Innerhalb von gerade einmal 20 Jahren hat er sich einen festen Platz auf den



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille / Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit roten Linsen

deutschen Feldern und in praktisch jedem deutschen Haushalt erobert. Im asiatischen Wokgemüse fühlt er sich ebenso zuhause wie in klassischen Cremesuppen, Eintöpfen, einer Minestrone, Quiche oder im Salat. Auch in Burgern oder Gemüse muffins kommt er groß heraus. Als mediterrane Variante ist Brokkoli eine perfekte Beilage zu Spaghetti mit getrockneten Tomaten und Chili und bei Low-Carb-Fans ist er zusätzlich als Reisersatz beliebt.

Die Top10 der Kohlparade!

Karfiol, Käsekohl oder Blütenkohl – Blumenkohl trägt nicht nur viele Namen, er hat die Deutschen auch von seinen erstklassigen Qualitäten überzeugt. Aber auch Brokkoli, der mancherorts als Bröckel-, Winterblumen-, Sprossen- oder Spargelkohl bekannt ist, erfreut sich großer Beliebtheit.

Pro-Kopf-Verbrauch 2020 in Privathaushalten*:

1. Blumenkohl (0,9 Kilo)
2. Brokkoli (0,73 Kilo)
3. Weißkohl (0,60 Kilo)
4. Kohlrabi (0,60 Kilo)
5. Rosenkohl (0,47 Kilo)
6. Spitzkohl (0,29 Kilo)
7. Chinakohl (0,29)
8. Wirsing (0,25 Kilo)
9. Rotkohl (0,23 Kilo)
10. Grünkohl (0,04 Kilo)

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis GfK Haushaltspanels



© BVEO / Ariane Bille /
Blumenkohl und Brokkoli



© BVEO / shutterstock / Good Luck Photo,
mahirart, Niaporn Panyachaoren, PhotoStk,
akepong srichaichana, Graziela, Binh
Thanh Bui

Wissenshunger

Power

Blumenkohl ist ein Star in der Foodie-Szene. Denn er hat es in sich. Die geschmackvollen Röschen sind reich an Mineral- und Ballaststoffen sowie Vitaminen, besonders Vitamin C und Folsäure. Dabei gilt: Je erntefrischer, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe sind im Blumenkohl enthalten.

Gleiches gilt für den Brokkoli. Dass es so lange gedauert hat, bis der feste, an einen Blumenstrauß erinnernde Kohl, in deutschen Töpfen landete, ist schwer zu fassen. Denn er ist kalorienarm und ein echtes Kraftpaket, das voller Vitamin C, K und A steckt. Perfekt also für Abwehrkräfte, Sehkraft und gesunde Haut. Dazu kommen Ballaststoffe und die in Schwangerschaften so wichtige Folsäure.



© BVEO / shutterstock / Andrii Yalanskyi /
Brokkoli-Plantage im Sonnenuntergang

Einkauf

Wer Blumenkohl und Brokkoli kauft, sollte darauf achten, dass die Röschen fest und geschlossen sind. Auch bei den Blättern lohnt sich genaues Hinsehen. Sie sollten knackig-grün sein und beim Blumenkohl eng am Kopf anliegen. Beim Brokkoli kommt noch ein knackiger Stiel hinzu.

Lagerung

Blumenkohl und Brokkoli sollten möglichst rasch nach dem Einkauf verzehrt werden – dann schmeckt das Gemüse am besten. Wer die Kohlsorten länger aufbewahren möchte, verpackt sie idealerweise in Küchenpapier und lagert sie im Gemüsefach des Kühlschranks. Dort hält Brokkoli zwei Tage, Blumenkohl bis zu einer Woche.

Zubereitung

Bei der Zubereitung von Blumenkohl und Brokkoli gilt: Alles entfernen, was nicht verspeist wird. Beim Blumenkohl sind das der Strunk und die Blätter, beim Brokkoli eventuell auch der Stiel. Die Röschen dann in mundgerechte Stücke schneiden und gründlich in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Anschließend den Brokkoli in Salzwasser etwa zehn Minuten garen. Blumenkohl einmal kurz aufkochen, anschließend bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 bis 25 Minuten bissfest garen.

Rezept-Tipp:

Veganes Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit roten Linsen

Zutaten für 2 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 1/3 Peperoni
- 2-3 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 2 TL Currypulver (mild)
- 200 ml Mandelmilch
- 400 g Brokkoli
- 400 g Blumenkohl
- Meersalz



© BVE0 / shutterstock / Sunny_Smile /
Erntefrischer Brokkoli



© BVE0 / shutterstock / OksanaFedorchuk
Sogenanntes Blumenkohl-Lächeln



© BVE0 / Ariane Bille / Blumenkohl-Brokkoli-
Curry mit roten Linsen



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten

- 1 Möhre
- 1 Handvoll Mandeln
- 3 Zweige Koriander
- ½ Limette

Zubereitung:

Einfach / vegan / Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni waschen, trocken reiben, entkernen und ebenfalls fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoni etwa 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen Linsen waschen, abtropfen lassen, in den Topf geben und ca. 5 Min. mit dem Currypulver 2 Min. mitbraten. Mit 120 ml Wasser ablöschen, Mandelmilch dazugeben und mit geschlossenem Deckel aufkochen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- Währenddessen Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in 2 cm große Röschen teilen. Stiele schälen und würfeln. Alles ins Curry geben, mit Salz würzen und mit geschlossenem Deckel etwa 10–15 Min. bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren.
- Inzwischen die Möhre mit der Julienne-Reibe in feine Streifen reiben und zum Schluss unter das Curry rühren.
- Mandeln hacken und Koriander von den Stielen zupfen.
- Curry mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Mit Mandeln und Korianderblättchen garnieren und genießen.
- Tipp: Dazu passt auch eine Portion Reis.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille / Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit roten Linsen



© BVEO / Ariane Bille / Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit roten Linsen

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin