



Pressemitteilung

Blumenkohl und Brokkoli: Kohlpower im Doppelpack

Sie sind die Klassiker in der Gemüseküche: Blumenkohl und Brokkoli. Die Kohlsorten bringen bis in den Winter hinein Abwechslung in den Speiseplan der Verbraucher. Im vergangenen Jahr landeten bei jedem Bundesbürger circa 1 Kilogramm* Blumenkohl und 490 Gramm Brokkoli im Einkaufskorb.

Berlin, 30. September 2014. Blumenkohl und Brokkoli haben jede Menge Gemeinsamkeiten. So passen sie durch ihr mildes Aroma etwa als Beilage zu vielen verschiedenen Gerichten. Natürlich machen sie auch solo eine gute Figur. Doch wie werden Blumenkohl und Brokkoli richtig zubereitet? Auf was sollte beim Einkauf geachtet werden? Und wie bewahrt man das Gemüse am besten auf? Das Pressebüro deutsches Obst und Gemüse beantwortet die wichtigsten Fragen.

Worin liegt der Unterschied zwischen Blumenkohl und Brokkoli?

Blumenkohl und Brokkoli unterscheiden sich in Geschmack und Farbe: Während Blumenkohl ein eher dezentes Aroma und eine weiße Farbe besitzt, ist Brokkoli grün und schmeckt etwas würziger. Die beiden Kohlsorten sind auch in anderen Varianten erhältlich – Blumenkohl etwa in violett und orange und Brokkoli in gelb. Die verschiedenen Färbungen kommen durch unterschiedliche Lichteinwirkungen beim Wachsen zustande.

Woran erkenne ich frischen Blumenkohl und Brokkoli?

Frischer Blumenkohl und Brokkoli haben feste und geschlossene Röschen und grüne Blätter. Beim Brokkoli kommt noch ein knackiger Stiel hinzu.

Wie bewahre ich die Kohlsorten am besten auf?

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

Wie bereite ich Blumenkohl und Brokkoli möglichst schonend zu?

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.

Was passt besonders gut zu dem Gemüse?

Brokkoli schmeckt als Wokgemüse oder in Quiches besonders gut. Sein leicht würziges Aroma tritt vor allem als Füllung zusammen mit Möhren hervor. Auch in Burgern oder Gemüse muffins kommt er groß heraus. Als mediterrane Variante passt er als Beilage zu Spaghetti mit getrockneten Tomaten und Chili.

Schon gewusst?

- Im vergangenen Jahr wurde in Deutschland auf knapp 2.220 Hektar Brokkoli angebaut.
- 2013 wurden 124.000 Tonnen Blumenkohl hierzulande geerntet.
- Die größten Anbauflächen für Brokkoli liegen in Niedersachsen (810 Hektar), Rheinland-Pfalz (388 Hektar) und Mecklenburg-Vorpommern (354 Hektar).

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Blumenkohlrößchen mit Curry und Koriander im Einmachglas





Zubereitungszeit: Ca. 15 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

400 g Blumenkohlrößchen

100 ml Weißwein trocken

300 ml Geflügelfond

2 EL Olivenöl

1 EL Madrascurrypulver

1 EL Korianderkörner

Meersalz

Einmachglas 2 x 0,75 l

Zubereitung

1. Das Currypulver in Olivenöl bei mittlerer Hitze anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Einmal aufkochen und dann die restlichen Zutaten bis auf den Blumenkohl zugeben. Salzen und einmal aufkochen. Den Blumenkohl zugeben und ca. 5 min leicht köcheln lassen.
2. In ein Einmachglas geben und auskühlen lassen.
3. Der Blumenkohl kann in tiefen Tellern mit viel Flüssigkeit angerichtet werden. Er passt gut als Beilage, etwa zu Fisch und Krustentieren.

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>