

Blütengemüse mit vielen Namen ...

... wie zum Beispiel: Karfiol, Käsekohl, Blütenkohl, Traubenkohl, Minarett-Kohl oder Italienischer Kohl. Was hinter diesen Namen steckt ist der Blumenkohl – eine Zuchtsorte des Gemüsekohls mit fleischigen und in einem Kopf zusammenstehenden Blütensprossen, welches eigentlich als Blütengemüse bezeichnet werden müsste. Der Blumenkohl ist ursprünglich in Kleinasien beheimatet. Die Kreuzfahrer haben den Samen von ihren Reisen mit nach Italien gebracht. Dort wurde er ab dem 16. Jahrhundert angebaut, kurze Zeit später auch in Frankreich und Europa. Heute ist der Blumenkohl auf der ganzen Welt verbreitet und gehört zu den beliebtesten Kohlsorten.

Ebenfalls aus Kleinasien stammt der Brokkoli, auch er wurde zuerst in Italien angebaut. Er gedeiht ähnlich wie der Blumenkohl und besteht auch aus „Röschen“. Die Blütenknospen sind allerdings schon viel deutlicher zu erkennen als beim Blumenkohl. Der Brokkoli-Kopf ist meist von tiefgrüner bis blaugrüner Farbe.

Beide Kohlsorten sind besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium. Sie beinhalten auch viele

Vitamine wie zum Beispiel B1, B2, B6, E und Vitamin C und Beta-Carotin. Diesen schönen Bio-Brokkoli sah ich Anfang Juli auf dem Wochenmarkt in Limburg an der Lahn.



Für unser „Blütengemüse Italia“ raspeln wir getrennt in der Küchenmaschine Blumenkohl und Brokkoli. Da die Kohlsorten in Italien zuerst angebaut wurden, nehmen wir – um den farblichen Bezug (ital. Flagge) herzustellen – als Orange-Komponente noch einige Möhren dazu. Diese werden auch getrennt geraspelt und danach zu einem Brei gemixt. Den Möhrenbrei verfeinern wir mit Mandelmus, was ihn schön cremig macht. Wer möchte gibt noch ein wenig Wildkräutersalz dazu. Um den Teller herzurichten, nehmen wir uns einen Dessertring von ca. 8 cm Durchmesser. Diesen befüllen wir zu zwei Dritteln mit den Blumenkohlraspeln und drücken ihn fest an. Jetzt füllen wir das letzte Drittel mit den Brokkoliraspeln und drücken es wieder an. Den Mandel-Möhrenbrei verteilen wir um den Dessertring, welchen wir danach vorsichtig abnehmen. Als Deko nehmen wir vier Möhrensterne und einige Erbsen. Jetzt servieren wir unseren Gästen den „Vitalissimo-4-Sterne-[F]Rohkost-Teller – Blütengemüse Italia“.



Genial, einfach, gesund und lecker sind „Vitalissimos 4-Sterne-[F]Rohkost-Teller“! Guten Appetit!

Norbert Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu