



ANNA  
TURA

# BLUMENKOHL

## INHALTSSTOFFE:

Blumenkohl ist besonders reich an Vitamin C und Vitamin B9, das für die Zellproduktion und -erneuerung notwendig ist. Auch beim Kochen bleiben diese beiden Vitamine zu einem guten Teil erhalten. Unter allen Mitgliedern der Kohlfamilie ist der Blumenkohl dank der vorhandenen Zitronensäure und Apfelsäure besonders gut verdaulich.

## MERKMALE:

Der wissenschaftliche Name des Kohls lautet „Brassica Oleracea“ und er gehört zur Familie der Kreuzblütler. Es gibt zahlreiche Sorten der Kohlfamilie in verschiedenen Formen: Blumenkohl, Weißkohl, Wirsing, Kohlrabi, Brokkoli, Rosenkohl, Schwarzkohl usw.

Zum essbaren Teil dieses typischen Wintergemüses gehören die Blätter (Weißkohl, Wirsing, Chinakohl, Echter Meerkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl) oder die noch unreifen Blütenstände (Brokkoli, Wildbrokkoli, Blumenkohl).

Der essbare Teil des Blumenkohls ist der doldenförmige Blütenstand der Pflanze, der in den frühen Entwicklungsstadien eine in der Regel weiße oder cremeweiße Kugel bildet. Dies gilt für den klassischen Blumenkohl, von dem es verschiedene lokale Sorten gibt, die heute durch ausgewählte Sorten ergänzt werden.

Eine sehr interessante Variante ist der Romanesco-Kohl, und zwar sowohl wegen seines Aussehens als auch wegen seiner organoleptischen Eigenschaften. Der Romanesco ist eine Varietät des Blumenkohls, er unterscheidet sich von diesem jedoch durch die Form und die hellgrünen Röschen. In Italien wird Blumenkohl in Kampanien, Apulien, in den Marken, im Latium, in der Toskana, Lombardei, im Piemont und in Venetien angebaut.

Blumenkohl gilt als Winter- und Frühlingsgemüse (die Produktion konzentriert sich auf Oktober bis Mai).

## KURIOSITÄTEN:

Die Riesenblumenkohl „Gigante di Napoli“ hat einen weißen, auffallend großen Blütenstand. Die Ernte erfolgt je nach Sorte im Herbst oder Frühling, wobei der von Januar bis April geerntete Blumenkohl den Namen des Erntemonats erhält. Es ist wichtig, ihn zum richtigen Reifezeitpunkt zu ernten, weil der sonst der schön weiße Blütenstand schnell unansehnlich gelb wird. Blumenkohl wird meist gekocht serviert, er ist aber auch die Hauptzutat zweier berühmter neapolitanischer Gerichte, und zwar eines Blumenkohlsalats (insalata di rinforzo) und eines Pastagerichts (pasta e cavoli). Es gibt auch eine sizilianische Blumenkohlsorte mit einem sehr effektvollen fliedervioletten Blütenstand. Der Romanesco-Blumenkohl zeichnet sich durch die besondere Form der gelb-grünen Blüte aus, die aus vielen kleinen, spitz zulaufenden Röschen besteht.

Diese türmchenartigen Blütenstände bilden ein sich wiederholendes geometrisches Muster mit fraktaler Struktur. Die Röschen werden abgetrennt und in Wasser gekocht oder dampfgegart. Die Stiele werden wie Spargel geschält und sind ebenfalls essbar.

## DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*Das in praktischen Verpackungen angebotene, einfach nur gegarte und auf natürliche Weise konservierte Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale genießen. Sie können den gekochten Blumenkohl warm oder kalt einfach mit Öl und Zitrone verfeinert genießen, ihn in Suppen, Pastagerichten, Gemüsekuchen verwenden oder ihn als Auflauf mit Béchamel-Sauce und Parmesan überbacken servieren.  
Guten Appetit!!!*



BLUMENKOHL  
NATUR  
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

Produktionsstätte Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rom



## Kalorien und Nährwerte / Blumenkohl

Nährwerte je 100 g Blumenkohl

ENERGIE (Kalorien)	31 kcal / 132 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	89,8
Protein	3,4
Fett	0,2
Gesättigte Fettsäuren	0,07
Kohlenhydrate	2,9

Zucker	2,6
Ballaststoffe insgesamt	2,6
Salz (mg)	6
Kalzium (mg)	42
Eisen (mg)	0,6
Vitamin A (µg)	45
Vitamin C (mg)	38

Die Ausarbeitung erfolgte anhand von Daten über die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln aus:

CREA  
Forschungszentrum für Lebensmittel  
und Ernährung

Website:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Website:  
<https://www.alimentinutrizione.it>

ZUTATEN	Blumenkohl unter MAP: frischer Blumenkohl ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: cremeweiß. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Blumenkohl unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Blumenkohl, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Blumenkohl wird in Umgebungen mit Hygienemanagement gemäß den Vorgaben des im Produktionsbetrieb geltenden HACCP-Eigenkontrollplans verarbeitet. In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.
LAGERUNG	Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden. Nach dem Öffnen innerhalb von zwei Tagen verzehren. Die Kühlkette sollte eingehalten werden.
VERZEHREMPFEHLUNG	So wie es ist: Produkt nach Öffnen der Schale nach Belieben würzen. In der Pfanne: Den Inhalt in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze 2-4 Minuten erhitzen, vor dem Verzehr nach Belieben verfeinern. Mikrowelle: Die Schale direkt in die Mikrowelle stellen, die Folie entfernen und bei mittlerer Leistung (750 W) 2 Minuten lang erhitzen.
HERKUNFT DER ROHSTOFFE	Italien.
PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE	≤ 2 %
ALLERGENE	Das Produkt enthält keine Allergene und entspricht der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 i.d.g.F. Eventuelle Kreuzkontaminationen sind auf dem Etikett angegeben.
VERPACKUNG	Für das Produkt Natur: TRANSPARENTES POLYPROPYLEN-COPOLYMER UND ANTIFOG-FOLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALEN AUS TRANSPARENTEM PP-EVOH-PP MIT BARRIEREBESCHICHTUNG UND ANTIFOG-FOLIE. Erklärung über die Eignung für den Lebensmittelkontakt: Ital. Ministerialerlass D.M. 21.3.1973 in der geltenden Fassung; ital. GvD 152/2006 - Art. 226 Absatz 4; ital. GvD Nr. 29 vom 10. Februar 2017; Verordnung (EG) 1935/2004 i.d.g.F.; Richtlinie 2007/19/EG i.d.g.F.; Verordnung (EG) 10/2011 i.d.g.F.; Verordnung (EG) 2015/174 zur Änderung und Berichtigung der Verordnung (EU) 10/2011.
MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER	Listeria monocytogenes Nicht nachweisbar KBE/25 g. Gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005 i.d.g.F.