



## Blumenkohl - Eines der gesündesten Gemüse

### Herkunft des Blumenkohls

Blumenkohl ist eine Gemüsekohlart und stammt ursprünglich aus Asien, wird heute aber in ganz Europa angebaut. Hauptsächlich wird das Gemüse aus Italien, Frankreich und den Niederlanden geliefert. Heimischer Blumenkohl hat Saison von Mai/Juni bis Oktober und ist weiß bis elfenbeifarben, ist in anderen Ländern wie Italien und Frankreich aber in Farben wie violett oder grün ebenfalls sehr beliebt.

### Zusammensetzung des Blumenkohls:

Der hohe Vitamin-C-Gehalt, Folsäure, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Natrium, Eisen und Phosphor machen den milden Blumenkohl zu einem ernährungsphysiologisch wichtigen und gesunden Gemüse. Da der Blumenkohl zu rund 90% aus **Wasser** besteht, enthält er kaum Fett und kaum Zucker, aber Ballaststoffe, was ihn sehr leicht verdaulich und gesund macht. Außerdem entstehen beim Zerkleinern oder Essen des Blumenkohls sogenannte Senföle, die ebenfalls gesundheitsfördernd sind.

### Aroma des Blumenkohls

Das Aroma der Gemüsesorte ist angenehm mild und fein-würzig, bei frischem Blumenkohl sind die Röschen der Kohlart schön fest und knackig.

### Anwendung des Blumenkohls

**Als Heilpflanze:** Blumenkohl wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Magen-Darm- und Herz-Kreislauf- Der außerdem enthaltene Stoff Indol-3-Carbinol hilft beim Abbau von Cholesterin und verbessert zusätzlich die Funktion der Thrombozyten, was zu einer Reduktion des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos führt.

**Aber Achtung:** Kochen Sie den Blumenkohl nicht zu heiß und in wenig Wasser, sonst gehen Sie das Risiko ein, die wertvollen Inhaltsstoffe und deren Wirkung zu verlieren.

### Rezepte mit Blumenkohl:

Kochen, dünsten, backen, anbraten – das gesunde Gemüse lässt sich vielseitig und schmackhaft zubereiten. Mit Blumenkohl lassen sich leckere **Suppen**, Gratins und herzhaftes Salate zubereiten. Zu kräftigen Fleisch- und gesunden Geflügelgerichten ist der fein-würzige Blumenkohl eine leckere Gemüsebeilage. Das milde Blumenkohl-Aroma harmoniert sehr gut mit Kartoffeln und Gewürzen wie Kurkuma und **Curry**, aber auch anderem Gemüse wie Paprika, Linsen, Karotten und Brokkoli.

**Blumenkohl-Tipp:** Blumenkohl ist leicht verdaulich, daher gut geeignet als Schon- oder Krankenkost.

Blumenkohl passt besonders gut zu: **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** und **GEFRO BIO Würzmischung indisches Curry**.

Blumenkohl ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

