# Blumenkohl

brassica oleracea var. botrytis L

Traubenkohl, Käsekohl, Blütenkohl, Karfiol, Italienischer Kohl, cauliflower (eng.), chou-fleur (franz.), cavolfiore (ital.), coliflor (span.), karnabahar (türk.)

## Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

## Beschreibung

Blumenkohl bzw. Karfiol (Brassica oleracea var. botrytis L.), regional auch »Käsekohl«, »Blütenkohl«, »Traubenkohl«, »Minarett-Kohl« oder »Italienischer Kohl« genannt, ist eine Zuchtsorte des Gemüsekohls (Brassica oleracea) mit fleischigen, in einem Kopf zusammenstehenden Blütensprossen, die als Gemüse (genauer: als Blütengemüse) gegessen werden. Anders als bei anderen Kohlsorten bildet sich der Blütenstand bereits im ersten Jahr. Werden die Pflanzen nicht geerntet, schießen sie, der gestauchte Spross streckt sich und blüht.



brassica oleracea

## Nährwerte von Blumenkohl pro 100 Gramm

| | |
|---|---|
| Kalorien | 22 kcal |
| Eiweiß | 2,5 g |
| Fett | unter 1 g |
| Kohlenhydrate | 2,3 g |
| Ballaststoffe | 2,9 g |

## Herkunft

Blumenkohl stammt von der in Kleinasien beheimateten Urform Brassica oleracea var. silvestris ab. Er wurde schon im 6. Jahrhundert erwähnt. Die Venezianer brachten die Samen im Mittelalter aus der Levante nach Italien. Seit dem 16. Jahrhundert wird er in ganz Europa angebaut - zuerst in Italien, kurze Zeit später auch in Frankreich. Eine der ältesten Abbildungen findet sich im Kräuterbuch des Botanikers und Arztes Joachim Camerarius des Jüngeren, das 1590 erschien. Heute gehört der Blumenkohl in ganz Europa zu den beliebtesten Kohlsorten; die wichtigsten Exporteure sind Frankreich, Belgien und die Niederlande. Blumenkohl ist heute auf der ganzen Welt verbreitet.

## Aroma

Essbar sind nicht nur die Röschen, auch die hellgrünen Blätter und das zarte Herz des Strunks bieten Biss und viel Geschmack. Das typische Aroma der gekochten Röschen ist süßlich und mild.

## Verwendung

Blumenkohl kann roh oder gekocht gegessen werden. Er ist leicht verdaulich, von mildem Geschmack und reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Zur Zubereitung wird er von den Blättern befreit, der Strunk gekürzt und eingeschnitten und der Kohlkopf im Ganzen etwa 20 Minuten in Salzwasser gegart oder zerteilt in Röschen im Ofen für etwa 15 Minuten gebacken. Ein Anbraten der Röschen in Rapsöl ist auch möglich. Durch Zugabe von etwas Milch oder Zitronensaft beim Kochen bleibt er weiß. Die Blätter können gekocht und im Mixer zerkleinert zu einer Cremesuppe verarbeitet werden. Romanesco behält seine frische grüne Farbe durch kurzes Abschrecken in

© 2026 coquina.de

Eiswasser.
Die Verwendung des Blumenkohls ist sehr vielseitig, so zum Beispiel als Suppe, Rohkost, gegart als Beilage, fritiert, gratiniert oder in Chutneys und Curries geschmort. Serviert wird er klassisch mit zerlassener Butter, mit Holländischer Sauce oder Béchamelsauce, auf polnische Art mit in Butter geröstetem Paniermehl (in Bayern und Österreich als »Karfiol mit Brösel« bekannt) oder mit Käse überbacken. Außerdem eignet kann er im Teigmantel in Fett ausgebacken werden (Pakora); auch Panieren und Frittieren sind mögliche Zubereitungsweisen.

## Einkauf / Aufbewahrung

Blumenkohl aus frischer Ernte aus Deutschland wird von Mai bis November angeboten. Blumenkohl ist auch als Import das ganze Jahr über erhältlich ist.
Achten Sie darauf, dass Sie festgeschlossene Köpfe ohne Flecken und Druckstellen kaufen. In Papier eingeschlagen hält sich Blumenkohl im Gemüsefach des Kühlschranks 4 bis 5 Tage.
Wenn Sie Blumenkohl einfrieren möchten, zerteillen Sie vorher die Köpfe in Röschen und blanchieren sie kurz in Salzwasser.

## Gesundheit

Blumenkohl ist reich an Nährstoffen wie Mineralien und Vitaminen. So liefern 100 Gramm Blumenkohl 50 Mikrogramm Folsäure sowie 280 Milligramm Kalium, 180 Mikrogramm Mangan sowie 45 Mikrokramm Kupfer.
Während Folsäure insbesondere für die Funktion der Nerven unerlässlich ist, wird Kalium von sämtlichen Körperzellen für die Signalweiterleitung benötigt. Da die Folsäure von besonderer Bedeutung für die Zellteilung ist, zeigen sich Mangelerscheinungen meist an Zellsystemen mit einer hohen Teilungsrate. Dazu gehören in erster Linie die roten und weißen Blutkörperchen sowie die Schleimhäute. Ein ausgeprägter Folsäuremangel während der Schwangerschaft kann Missbildungen des Ungeborenen zur Folge haben.
Mangan und Kupfer sind essenzielle Spurenelemente. Mangan ist an der Entsäuerung der Muskulatur beteiligt und ist aus diesem Grund für den Säure-Basen-Haushalt unerlässlich. Kupfer ist unter anderem an der Blutbildung beteiligt und dient im Körper als Antioxidans. Weitere Antioxidantien, wie Carotinoide und Flavonoide, können nicht nur vor Krebs, sondern auch vor koronaren Herzerkrankungen schützen. Sie steigern die Produktion von Stickstoffmonoxid und verbessern so die Durchblutung der Herzkranzgefäße. Zudem wirken sie Entzündungen entgegen und stärken so die Gesundheit der Gefäßwände.

## Geschichte

Schon vor rund 250 Jahren genoss der Blumenkohl dank seiner vornehmen Blässe und seiner damaligen Seltenheit einen hervorragenden Ruf. Seine Beliebtheit am Hof von Ludwig XIV. war so groß, dass ein nach des Königs Mätresse Madame Dubarry benanntes Gericht bis heute zu den Klassikern der Haute Cuisine gehört. Den überbackenen Blumenkohl Dubarry gibt es in zahlreichen Versionen und auch die Crème Dubarry, eine Suppe aus Blumenkohl, steht oft auf der Speisekarte.

© 2026 coquina.de