



Pressemitteilung

Rosenkohl: Klein aber oho!

Rosenkohl ist ein echter Klassiker und im Winter heiß begehrt. Zwei Drittel der grünen Köpfchen gehen in der kalten Jahreszeit über die Ladentheke. Knapp jedes dritte aromatische Röschen stammt dabei aus heimischem Anbau.*

Berlin, 27. Februar 2013. Traditionell kommt Rosenkohl mit dem ersten Frost in den Handel. Die Kälte verleiht dem Gemüse die entsprechende Süße. Mittlerweile besitzen moderne Sorten aber einen höheren Zuckergehalt. Sie brauchen den Frost nicht unbedingt. Die Saison der Köpfchen beginnt deshalb immer früher. Die Ernte von Rosenkohl verlangt viel Ausdauer. Das Gemüse wird zumeist noch mit der Hand gepflückt.

Vitamin-C-Bombe für starke Abwehrkräfte

Rosenkohl ist ein wahrer Fitmacher. Die heimische Delikatesse enthält viele wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Kalium, die die Knochen festigen und den Wasserhaushalt ausgleichen. Die kleinen grünen Kugeln besitzen darüber hinaus einen hohen Anteil an Vitamin C. Dieses stärkt das Immunsystem, wird allerdings erst durch das Kochen freigesetzt. Damit unterscheidet sich Rosenkohl von anderen Gemüsearten. Dennoch gilt auch hier: Nicht zu heiß erhitzen. Tipp: Rosenkohl gart gleichmäßiger, wenn er kreuzweise am Strunk eingeschnitten wird.

Frisch in den Korb und auf den Tisch

Beim Einkauf sollte das Gemüse schön grün und knackig aussehen. Besonders wichtig ist, dass seine Köpfe noch geschlossen sind. Fleckige Blätter und braune Schnittflächen weisen darauf hin, dass die Röschen schon länger an ihrem Platz liegen. Rosenkohl sollte schnell verbraucht werden, da er sonst rasch gelb und welk wird. Bis zur Zubereitung daher am besten leicht kühl und in einem feuchten Tuch im Gemüsefach lagern. Wer die grünen Kugeln länger aufbewahren will, sollte sie entweder blanchieren oder einfrieren.

Köstliches Wintergemüse vielfältig einsetzbar

Rosenkohl dient in der Küche nicht nur als köstliche Beilage, sondern macht sich auch als Hauptspeise besonders gut. In einer Auflaufform mit Creme Fraiche, Kochschinken und Käse gegart, schmeckt das Gemüse beispielsweise besonders herzhaft. Als Salat mit Gerste, Cranberries, Ziegenkäse und gerösteten Nüssen bringen die grünen Köpfchen einen Hauch Exotik auf den Teller. Wer es lieber klassisch mag, kocht Rosenkohl etwa 10 Minuten lang in Salzwasser und überzieht ihn mit geschmolzener Butter. Tipp: Röstet man das Gemüse nach dem Kochen noch in der Pfanne, besitzt es anschließend ein ganz besonderes Aroma.

Schon gewusst?

- Deutsche Verbraucher kaufen Rosenkohl nicht nur frisch, sondern auch in tiefgekühlter Form. 2012 erwarb jeder Haushalt durchschnittlich 170 Gramm des Tiefkühl-Gemüses.
- Im Nord- (1,15 Kilogramm pro Haushalt) und Südosten (1,13 Kilogramm pro Haushalt) Deutschlands wird Rosenkohl am häufigsten gekauft.
- Etwa 700 Gramm Rosenkohl kamen 2012 hierzulande in jedem Haushalt auf den Tisch.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Bratkartoffeln mit Rosenkohl und Spiegelei



Zubereitungszeit: 35 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

500 g Kartoffeln
1 kg Rosenkohl
3 EL Butterschmalz
1 Hand voll Spinat
4 Eier
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten nicht ganz gar kochen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Ebenfalls in Salzwasser ca. 8 Minuten mit viel Biss kochen. Abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln mit dem Rosenkohl in 2 EL heißem Butterschmalz ca. 10 Minuten langsam unter gelegentlichem Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Spinat waschen, putzen und trocken schleudern. Im restlichen Butterschmalz vier Spiegeleier braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Spinat unter das Gemüse mengen und mit dem Spiegelei angerichtet servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 1367

Kilokalorien: 271

Fett: 18 g

Eiweiß: 18,4 g

Kohlenhydrate: 23 g

Cholesterin: 271 mg

BE: 2

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- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Sophie Christin Wanke

Tel. 0221-56938-109

Fax 0221-56938-201

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

www.deutsches-obst-und-gemuese.de