



Bonn, 21. Juli 2010

Pressemitteilung:

Brokkoli: Eine köstliche Kohlblume ist den Sommer über reif

Der grüne Bruder des Blumenkohls wird wegen seines delikaten Aromas auch Spargelkohl genannt. Von Ende Mai bis in den Herbst hinein kommt der Brokkoli aus deutschem Anbau in den Handel – frischer und gesünder geht es nicht.

Optik wie kleine Bäume

Brokkoli stammt wie alle Kohlarten vom Wildkohl aus dem Mittelmeergebiet ab und wurde ursprünglich überwiegend in Südeuropa angebaut. Vor 200 Jahren wurde er erstmals hierzulande kultiviert. Von einer kulinarischen Rarität hat er sich zu einem weitverbreiteten Gemüse entwickelt. Seinen Namen hat der Brokkoli vom lateinischen Wort „brachium“, das bedeutet Zweig. Und tatsächlich sehen die Röschen wie kleine Bäume aus. Die „Baumkronen“ bestehen zum Zeitpunkt der Schnittrufe aus voll entwickelten und meist grünen Blütenknospen, die auf den verzweigten, fleischigen Stielen sitzen. Außer den gewöhnlichen grünen oder blaugrünen Sorten gibt es auch weißen, gelben und violetten Brokkoli.

Feldweg eines Feingemüses

Brokkoli wird meist als Jungpflanze aus Vermehrungsbetrieben gekauft und im Frühjahr gepflanzt. Die optimalen Entwicklungstemperaturen liegen bei 20 Grad Celsius und seine Entwicklungszeit beträgt je nach Sorte und Witterung 60 bis 100 Tage. Die Ernte beginnt Mitte Mai und läuft bis in den Oktober hinein. Sie ist sehr aufwendig, da Brokkoli schnell welkt. Er muss daher zügig in den frühen Morgenstunden geerntet werden. Bei warmen Wetter kann bereits ein halber Tag auf dem Feld zu lang sein.



Nährstoffe in Hülle und Fülle

Brokkoli punktet mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und verdauungsfördernden Ballaststoffen. Ansehnlich ist besonders der hohe Gehalt an Calcium und Eisen sowie Vitamin C – bereits 100 Gramm Brokkoli decken den Tagesbedarf. Auch die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe z.B. Glucosinolate und Carotinoide werden geschätzt. Glucosinolate können unter anderem die Entgiftungsfunktionen der Leber für krebserregende Stoffe anregen. Mit nur 28 Kilokalorien pro hundert Gramm ist Brokkoli äußerst kalorienarm und eignet sich gut für eine ausgewogene Ernährung.

Tipps für den Brokkoli-Hochgenuss

- Beim Einkauf erkennt man eine gute Qualität an knackig, frischgrünen Stielen und Blättern. Die Blütenknospen sollten geschlossenen und eher blaugrün sein.
- Bei hohen Temperaturen sowie Licht welkt das Gemüse sehr schnell und zeigt dann gelbe Blüten, die den typischen Geschmack verlieren.
- Brokkoli sollte daher möglichst schnell verzehrt werden. Das Gemüse zum Aufbewahren in Frischhaltefolie einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks maximal zwei Tage aufheben.
- Vor der Zubereitung sollten der Brokkoli 10 Minuten in Salzwasser gelegt werden, so verlassen eventuell vorhandene Raupen das Gemüse und können leicht entfernt werden.
- Gut schmecken nicht nur die zarten Röschen, sondern auch die fleischigen Stiele. Diese müssen etwas geschält werden. Wenn man sie kreuzweise einschneidet, garen sie ebenso schnell wie die Röschen.
- Brokkoli ist mit einer Garzeit von 5 bis 8 Minuten perfekt für die schnelle Küche. Vorsicht: Wenn man ihn zu lange kocht, gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren.
- Um seinen typischen Geschmack nicht zu überdecken, sollte man mit Gewürzen zurückhaltend umgehen. Gut verträgt er sich mit Weißwein, Zitronensaft, Butter und einer Prise Knoblauch. Wenn man ihn mit Mandelbutter zubereitet, wird sein nussiges Aroma vorteilhaft unterstrichen.



- Brokkoli passt kulinarisch zu vielen Fleisch- oder Fischgerichten und schmeckt überbacken, als Einlage in Suppen oder Eintöpfen, als Salat oder als herzhaftes Gemüse ausgezeichnet.

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten