



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Brokkoli: ein echter Evergreen und Trendsetter!

Nicht nur in der Zero-Waste-Bewegung ist er beliebt. Auch bei den jüngeren Käufern entwickelt sich Brokkoli zu einem echten Hipster-Gemüse.* Erst recht bei denen, die einmal asiatischen Brokkoli-Salat mit Seidentofu probiert haben.

Berlin, 1. Oktober 2020. Von vielen Kindern gefürchtet, von vielen Erwachsenen, vor allem den jüngeren, geliebt: Brokkoli. Mit seinem satten Grün muss sich der kleine Bruder des Blumenkohls schon lange nicht mehr hinter diesem verstecken. Denn er steckt voller gesunder Power, ist unglaublich vielseitig und schmeckt auch noch fantastisch (auch die Kinder werden es irgendwann verstehen ...)

Grüne Röschen auf der Erfolgsspur!

Bröckel-, Winterblumen-, Sprossen- oder Spargelkohl: die Namensvielfalt des Brokkolis ist fast so vielfältig wie das Gemüse selbst. Auch wenn er zu den Kohlgewächsen zählt, lässt vor allem der Name Spargelkohl auf seinen Geschmack schließen. Denn geschmacklich erinnert er weniger an einen klassischen Kohl als an grünen Spargel. Das gefällt vor allem den Unter-34-Jährigen, auf deren Konto gut ein Fünftel der Brokkoli-Käufe geht. Sie haben dafür gesorgt, dass die zarten Röschen – eigentlich sind es Blütenstände, die sich noch nicht geöffnet haben – in den letzten Jahren einen regelrechten Aufschwung erlebt haben.*

Mehr als 1.000 Betriebe in Deutschland bauen inzwischen Brokkoli an und zwar auf rund 2.600 Hektar. Die Hauptanbaugelände liegen in Niedersachsen. Hier liegen fast 40% der deutschen Anbauflächen. Danach folgen mit gebührendem Abstand Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg und Bayern.*
[*Quelle: AMI, Agrarmarkt Informationsgesellschaft; Statistisches Bundesamt]



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/

Wissenshunger

Eine kleine Brokkoli-Geschichte:

Erst in den 1970er Jahren fand das grüne Kreuzblütengewächs seinen Weg von Italien nach Deutschland, wo es zumeist als Tiefkühlware angeboten wurde. Die Resonanz: verhalten. Heute: euphorisch. Denn man hat bald entdeckt, wie lecker Brokkoli ist und was alles in ihm steckt. Und auch, wenn er erst vor rund 40 Jahren auf deutsche Teller fand, hat Brokkoli doch eine lange Geschichte vorzuweisen, inklusive königlicher Wegbegleiterin. Denn Caterina de' Medici war es, die das Gemüse im 16. Jahrhundert von Italien nach Frankreich brachte und von dort aus weiter nach England, wo Brokkoli als „italienischer Spargel“ auf dem Teller der Herrschaften landete.



© BVEO / Ariane Bille
Brokkoli-Salat mit Seidentofu

- **Power** – Dass es überhaupt so lange gedauert hat, bis der feste, an einen Blumenstrauß erinnernde Kohl, in deutschen Töpfen landete, ist ein Jammer. Denn der kalorienarme Brokkoli ist ein echtes Kraftpaket. Er steckt voller Vitamin C, K und A. Perfekt also für Abwehrkräfte, Sehkraft und gesunde Haut. Dazu kommen Ballaststoffe und die in Schwangerschaften so wichtige Folsäure.
- **Einkauf** – Frischen Brokkoli erkennt man an seinem fest geschlossenen Kopf, dem angenehm aromatischen Kohlgeruch, knackigen Blättern und Stielen und nicht zuletzt an seiner satten Farbe. Wenn der Brokkoli bereits gelbe Stellen hat, ist er nicht mehr ganz so erntefrisch, aber immer noch absolut essbar. Denn wenn sich Brokkoli gelblich verfärbt, liegt das lediglich daran, dass sich die kleinen bisher geschlossenen Blüten öffnen.
- **Lagerung** – Brokkoli mag weder hohe Temperaturen noch starke Sonneneinstrahlung. Deshalb empfiehlt es sich, ihn möglichst rasch zu verbrauchen oder – um Inhaltsstoffe und den Geschmack zu wahren – nur wenige Tage im Kühlschrank lagern. Dort hält er sich in Frischhaltefolie eingewickelt bis zu fünf Tage.
- **Tipp:** Früchte, die den Reifeprozess beschleunigen, wie etwa Äpfel, sollten nicht in der Nähe gelagert werden. Wer den Brokkoli länger haltbar machen möchte, der kann ihn kurz blanchieren und danach einfrieren.
- **Zubereitung** – In Wasser weichgekocht und wenig Geschmack. Brokkoli-Hasser werden wahrscheinlich sofort an diese traumatische Zubereitungsart verschiedener Kohlsorten in der Kindheit denken. Aber Brokkoli kann so viel mehr! Die einzelnen Röschen können kurz in Wasser blanchiert werden und als knackige Beilage gereicht werden, sie können auch in der Pfanne kross angebraten oder im Ofen geröstet werden. Dazu ein frischer Dip und fertig ist der gesunde Snack für den Fernseh-Abend. Grundsätzlich gilt: Je schonender die Zubereitung, desto mehr Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Im klassischen Auflauf ebenso wie in Cremesuppen, Eintöpfen, einer Minestrone oder im Salat ist Brokkoli natürlich auch eine gute Idee. Bei Low-Carb-Fans ist Brokkoli zusätzlich als Reisersatz beliebt. Dazu einfach den Brokkoli kleinschneiden, blanchieren und in einem Mixer zu kleinen Stückchen verarbeiten. Ob aus dem Ofen, dem Topf oder roh, die Zubereitungsmöglichkeiten von Brokkoli kennen keine Grenzen.
- **Zero-Waste-Tipp:** Bei Brokkoli bleibt fast nichts übrig - Stängel, Blätter und Rösschen schmecken allesamt bestens, ob als Auflauf oder Suppe.



© BVE0 / Ariane Bille
Brokkoli



© BVE0 / Boris K9 / shutterstock
Brokkoli



© BVE0 / ChameleonsEye / shutterstock
Brokkoliernte

Brokkoli-Salat mit Seidentofu

Softer geht's nicht: Die asiatische Zubereitung ist überraschend anders und extrem lecker!

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Prise Salz
- 400 g Brokkoli
- 200 g TK-Sojabohnen, geschält (Edamame)
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Seidentofu

Für das Dressing:

- 3 EL Sesamsamen (schwarz und weiß)
- 3 EL Dashibrühe
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 Spritzer Limettensaft

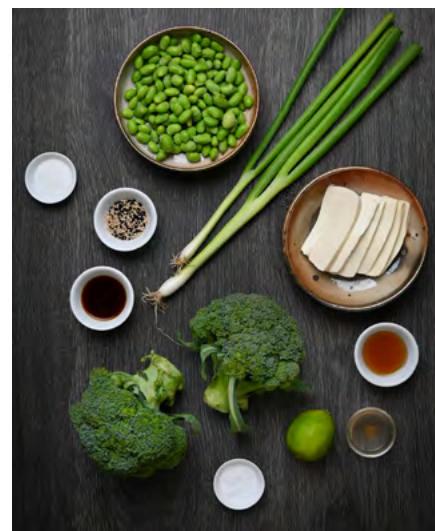
Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 20 Min.

- Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Brokkoli in kleine Röschen zupfen und waschen. Brokkoli etwa 3 Min. im kochenden Wasser garen, dann die Sojabohnen dazugeben und weitere 2–3 Min. garen bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.
- Gemüse in ein Sieb kippen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
- Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden
- Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Zusammen mit Dashibrühe, Sesamöl, Sojasauce, Zucker und Limettensaft verrühren, über das Gemüse geben und vorsichtig vermengen.
- Seidentofu in Streifen schneiden und zusammen mit dem Brokkoli-Salat auf Teller verteilen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen, etwas von dem restlichen Dressing aus der Schüssel über den Tofu träufeln und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Brokkoli-Salat mit Seidentofu



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille
Brokkolischale

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille / Brokkoli-Salat mit Seidentofu

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin