

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Brokkoli

Die kräftig-grüne Gemüsepflanze lässt sich sehr variantenreich in der Küche verwenden. Z. B. Nudelgerichten und Frischkäsezubereitungen verleiht der gesunde Brokkoli einen gemüsefrischen Geschmack.

Brokkoli - Vitamin- und Mineralstoffreicher Spargelkohl

Woher kommt der Brokkoli?

Brokkoli gehört wie der **Blumenkohl** zu den Kreuzblütengewächsen und stammt ursprünglich aus Süditalien. Hauptanbauggebiete heute sind die USA und Europa, speziell die Mittelmeerländer Frankreich und Italien. Heimischer Brokkoli hat Saison von Mai/Juni bis November.

Aroma und Inhaltsstoffe von Brokkoli

Die Gemüsepflanze ist reich an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Natrium, Kalium und Calcium und enthält die Vitamine C, A, E und B-Vitamine. Außerdem stecken im Gemüse kaum Fett, sondern nur **Ballaststoffe**, die gut für die Verdauung sind. Das Aroma der zarten Kohlsorte ist angenehm fein und mild mit einer leicht nussigen Note. Verwendet werden können die Blütenknospen, Stiele und auch die Blätter.

Wirkung von Brokkoli:

Brokkoli enthält Schwefelstoffe, Vitamine und Betacarotine und wirkt dadurch verdauungs- und immunsystemstärkend. Brokkoli hat nur sehr wenig Kalorien und ist deshalb für eine Reduktionskost hervorragend geeignet. Der im Brokkoli vorkommende Pflanzenwirkstoff Indol-3-Carbinol (I3C) scheint das Wachstum von entarteten Zellen (z.B. Krebszellen) zu hemmen und wirkt entgiftend.

Achtung: Kochen Sie den Brokkoli nicht zu heiß und zu lange, sonst gehen die Inhaltsstoffe und deren Wirkung verloren!

Anwendung von Brokkoli in der Küche:

Das gesunde Gemüse inklusive der kleinen Stängel wird roh oder gegart verwendet. Mit dem feinen Gemüse lassen sich schmackhafte Aufläufe, nahrhafte Suppen und knackig frische Salate zubereiten. Vegetarische Haupt- und Vorspeise oder gesunde Gemüsebeilage zu herzhaften Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten – die kräftig-grüne Gemüsepflanze lässt sich sehr variantenreich in der Küche verwenden. **Brokkoli-Nudelgerichten** und Frischkäsezubereitungen, aber auch anderen **Rezepten** verleiht der gesunde Brokkoli einen herrlich gemüsefrischen Geschmack.

Auch die Blätter und Stiele des Brokkoli sind genießbar: Einfach schälen und bei Bedarf in Scheiben schneiden und leicht im Salzwasser dünsten. Nach einer Garzeit von etwa 13 Minuten sind sie weich und schmecken ähnlich wie grüner Spargel. Die Blätter können Sie einfach waschen, etwas klein schneiden und dann im Wasser kurz mit garen.

Brokkoli-Tipp: Harmoniert gut mit Gewürzen wie **Knoblauch**, Salz, **Muskatnuss** und **indisches Curry Gewürz**.

Brokkoli ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: