



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

## Dieser Kohl treibt leckere Blüten

**Ist das nicht eine schöne Vorstellung? Bei Brokkoli isst man eigentlich die ungeöffneten Blütenknospen einer Kohl-Pflanze. Auch wer nicht gerne Blätterkohl mag, sollte sich also mit diesem Gemüse anfreunden können – zumal der Geschmack wunderbar mild und nussig ist und die Zubereitungsmöglichkeiten unglaublich vielfältig sind.**

*Straelen, 6. November 2024*

Brokkoli kennt man in Deutschland bereits seit Jahrhunderten. Vermutlich brachte die Familie der Medici die „Kohlsprossen“ – so die Übersetzung des italienischen Namens „broccoli“ – im 16. Jahrhundert nach Frankreich und Deutschland. Ab dem 18. Jahrhundert kam der Brokkoli dann nach Amerika, heute wird er dort vor allem in Kalifornien stark angepflanzt.

Auch hierzulande ist Brokkoli beliebt und bekannt. Leider verbinden viele damit immer noch vor allem die durchgekochte, oft etwas einfallslose Beilage. Dabei eignet sich das gesunde Gemüse für viele verschiedene Gerichte und Zubereitungsarten, vor allem auch in der mediterranen Küche, aus der er ursprünglich kommt. Brokkoli überzeugt vor allem mit seinem feinen Geschmack: Im Vergleich zu den meisten anderen Kohl-Arten ist Brokkoli milder, mit einem leicht nussigen Aroma. Gesundheitlich bietet er aber ähnliche Vorteile.

### Gesunde Inhaltsstoffe

Brokkoli enthält jede Menge gesunde Vitamine und Spurenelemente, unter anderem Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Kalzium, Magnesium und Karotin. Eine gute Portion Brokkoli kann bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken – das ist gerade zur Erkältungszeit im Herbst wichtig.



Besonders hervorzuheben sind auch die weiteren Inhaltsstoffe, die seltener in Obst und Gemüse zu finden sind: Senföle, die beim Verzehr entstehen, sollen Magen und Darm vor Entzündungen schützen und den Blutzuckerspiegel senken, sie gelten zudem als zellschützend und antibakteriell. Darüber hinaus sollen sie auch gegen Entzündungen in den Gelenken, wie Arthrose, wirken.

Für alle, die auf ihre Linie achten wollen oder sich bewusst ernähren, ist Brokkoli ebenfalls interessant: Das Gemüse enthält nur wenige Kalorien, dafür aber viele Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind, sowie pflanzliches Eiweiß für den vegetarischen Speiseplan. Entscheidend ist dabei aber die richtige Zubereitung.

### **Schonende Verarbeitung**

Am besten schmeckt Brokkoli knackig und frisch, deshalb sollte man ihn nicht zu lange kochen. Tut man es dennoch, so verliert er schnell die schöne Farbe, auch der Geschmack lässt nach. Vor allem aber zerstört man damit die wertvollen Inhaltsstoffe. Das gilt vor allem, wenn man die Röschen in viel Wasser kocht und dieses anschließend wegschüttet. Am besten sollte man Brokkoli deshalb nur leicht dämpfen, sodass er noch etwas Biss hat.

Eine andere Möglichkeit ist es, ihn kurz in Olivenöl zu braten. Für einen mediterranen Touch kann man den Brokkoli dabei gleich mit Knoblauch und Chili würzen. Besonders lecker ist auch das Rösten im Ofen: Bei starker Hitze karamellisieren die natürlichen Zucker, was den Geschmack und die Süße intensiviert. Dann kann man ihn ganz einfach mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Meersalz, wahlweise auch mit Parmesan oder Feta servieren.

Die einfachste – und auch schonendste – Zubereitungsart ist dabei in Deutschland noch nicht so weit verbreitet: Brokkoli kann man nämlich auch gut roh essen, zum Beispiel als Rohkostsalat mit Karotten, Cranberries und Kichererbsen. Oder man hobelt ihn einfach in feine Scheiben und macht ihn mit Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Honig an.

Manche Menschen meinen, sie würden Brokkoli – so wie andere Kohl-Arten – nicht gut vertragen. Meistens ist dies allerdings auch Gewohnheitssache: Wenn man normalerweise nicht viel rohes Gemüse und Kohl isst, wäre ein ganzer roher Brokkoli wahrscheinlich etwas zu viel auf einmal. Dann sollte man vielleicht eher mit einer kleineren Portion anfangen. Die richtige Menge kann jeder für sich selbst ausprobieren und nach und nach erweitern.

### **Kurze Lagerung**



Frischen Brokkoli im Handel erkennt man an einer durchgehend dunkel- oder blaugrünen Farbe mit geschlossenen Blütenknospen, der Strunk sollte noch straff und die Schnittfläche unten nicht zu stark eingetrocknet sein. Graue, braune oder gelbliche Röschen deuten darauf hin, dass der Brokkoli nachgereift ist und welkt. Ein runzeliger Stiel und eine trockene Schnittfläche zeigen, dass der Kopf bereits vor längerer Zeit geerntet wurde. Brokkoli ist leider nicht lange haltbar: Er verliert schnell den Biss und die gesunden Inhaltsstoffe, wenn man ihn zu lange und falsch lagert. Zu Hause verarbeitet man ihn am besten sofort, in Folie oder ein feuchtes Tuch eingewickelt hält er aber auch drei bis fünf Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Äpfel beschleunigen durch das Reifegas Ethylen das Welken, es empfiehlt sich also, beides getrennt zu lagern.

Wer mal etwas Neues mit Brokkoli ausprobieren oder Gäste überraschen möchte, kann die farbenfrohen Züchtungen ausprobieren: violette, weiße und gelbe Köpfe sind interessante Hingucker für klassische Gerichte. Oder man probiert den so genannten „wilden Brokkoli“: Er bildet keine zusammenhängenden Köpfe, sondern mehrere dünne Stängel mit weniger Blütenknospen. Der Geschmack ist im Vergleich zum normalen Brokkoli etwas intensiver und schärfer. Vor allem in Süditalien ist dieser „Cima di rapa“ fester Teil der Landesküche.

1000 gute Gründe also, Brokkoli neu zu entdecken – so wie viele andere altbewährte und neue Obst- und Gemüse-Sorten. Rezepte dafür gibt es bei den Genussprofis der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ auf der Website unter [www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) sowie bei Facebook und Instagram.

*Headline: 33 Zeichen, Subline: 328 Zeichen,*

*Fließtext: 73 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 5.244 Zeichen*

*Download der Word-Datei:*

*[https://www.dropbox.com/scl/fi/olfdo852iubhe9ne8yckv/PM24\\_TGG\\_Brokkoli.docx?rlkey=vd4tx4j48k710e2nx3af6vvnu&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/olfdo852iubhe9ne8yckv/PM24_TGG_Brokkoli.docx?rlkey=vd4tx4j48k710e2nx3af6vvnu&dl=1)*



# Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*)

## Steckbrief

<b>Geschmack</b>	Nicht sehr kohlsartig, sondern eher mild, leicht nussig und süßlich
<b>Ernährung</b>	Wenige Kilokalorien, kaum Kohlenhydrate, dafür hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe
<b>Gesundheit</b>	Viele Vitamine und Mineralstoffe (unter anderem Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und Kalium), außerdem Senföle
<b>Anzeichen für Frische</b>	Satte grün-blaue Farbe, fester Stiel, frische Schnittfläche
<b>Lagerung</b>	Eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks maximal 3–5 Tage
<b>Zubereitung</b>	Am besten nur kurz gedünstet oder angeröstet, auch roh möglich



Bild 1: Sattgrün und knackig frisch: so sollte Brokkoli aussehen.



Bild 2: Brokkoli ist milder als andere Kohl-Arten – aber ähnlich gesund.

Bild 1–2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/nws5lb6cmmyusfefwfiap/PM24\\_TGG\\_Brokkoli\\_B1-2.zip?rlkey=f7erbbv5hdb322w67tjnua5&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/nws5lb6cmmyusfefwfiap/PM24_TGG_Brokkoli_B1-2.zip?rlkey=f7erbbv5hdb322w67tjnua5&dl=1)





Bild 3: Rohkostsalat mit Brokkoli



Bild 4: Cremiges Brokkoli-Gratin



Bild 5: Brokkoli schmeckt roh als Salat genauso gut wie gekocht.

Bild 3-5: © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

*Download (Zip):*

[https://www.dropbox.com/scl/fi/57zue1b6kpxi48z0al96r/PM24\\_TGG\\_Brokkoli\\_B3-5.zip?rlkey=wql4t855yk69uqn35sruyk3c4&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/57zue1b6kpxi48z0al96r/PM24_TGG_Brokkoli_B3-5.zip?rlkey=wql4t855yk69uqn35sruyk3c4&dl=1)



# Rohkostsalat mit Brokkoli

## Zutaten

### ... für den Salat:

- 500 g Brokkoli
- 2 mittelgroße Karotten
- eine Dose Kichererbsen
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g getrocknete Cranberries
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 4 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß

### ... für das Dressing:

- 4 TL Tahini
- Saft einer halben Zitrone
- 3–5 EL warmes Wasser
- eine Knoblauchzehe
- 12 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 EL frisch geriebener Ingwer
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und den holzigen Strunk entfernen. Den Rest des Brokkoli fein reiben. Die Möhren schälen und ebenfalls mit einer Vierkantreibe fein reiben.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit reichlich Wasser abwaschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen dazugeben. Für 5–10 Minuten goldbraun



anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.

Die Cranberries grob hacken. Den Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Über dem Salat verteilen und für 30 Minuten ziehen lassen.



# Cremiges Brokkoli-Gratin

## Zutaten:

- 50 g Butter
- 150 ml Vollmilch
- eine Prise Cayennepfeffer
- 3 TL mittelscharfer Senf
- eine Prise Muskatnuss
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 150 g geriebener Cheddar
- 500 g Brokkoliröschen
- 20 g geriebener Parmesan
- 4 EL Pankobrösel

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Anschließend die Pankobrösel dazugeben und unter ständigem Rühren goldbraun anbraten.

Vollmilch in einen Topf geben. Langsam erhitzen und von der Platte nehmen. Den Cheddar sowie den geriebenen Parmesan dazugeben und alles schnell mit einem Holzlöffeln verrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. In eine Auflaufform geben und die Sauce darüber verteilen. Für 30 Minuten in den Backofen geben. Vor dem Servieren die gebräunten Pankobrösel auf dem Gratin verteilen.



### **Hinweis zu den Pressebildern:**

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

### **Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“**

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

*[www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) / [www.landgard.de](http://www.landgard.de)*

**Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!**

