

Brokkoli

Brokkoli oder **Broccoli** (*Brassica oleracea* var. *italica* PLENCK)^[1] (italienisch **il broccolo** von *broccoli*, „Kohlsprossen“), auch **Bröckel-**, **Spargel-** oder **Winterblumenkohl** genannt, ist eine mit dem Blumenkohl verwandte Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae).



Brokkoli



Blühender Brokkoli



Brokkoli

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung

Geschichte

Inhaltsstoffe

Verwendung in der Küche und Zubereitung

Lagerung

Sonstige Verwendungen

Literatur

Weblinks

Einzelnachweise

Beschreibung

Brokkoli wächst ähnlich wie Blumenkohl, und wie bei diesem bestehen die „Röschen“ des Kopfes aus den noch nicht voll entwickelten Blütenständen, die Blütenknospen sind im Gegensatz zum Blumenkohl gut ausgebildet und deutlich zu erkennen.^[2] Der Kopf ist meist von tiefgrüner bis blaugrüner Farbe; seltener sind violette, gelbe und weiße Sorten. Brokkoli hat eine Vegetationsperiode von 14 bis 15 Wochen.

Geerntet wird Brokkoli, sobald die mittlere Blume gut ausgebildet und noch geschlossen ist. Die noch geschlossenen Blütenstände werden mit 10 bis 15 Zentimeter langem Stiel und Blättern abgeschnitten. Aus den Seitenknospen entwickeln sich weitere kleine Blütenköpfe, die zu einem späteren Zeitpunkt geschnitten werden können. Geerntet und verwertet werden kann die Blume alleine als Blütengemüse oder komplett mit den kräftigen Stielen. Um bei Brokkoli den Ertrag zu steigern, werden heute meistens CMS-Hybride angebaut.^[3]

Geschichte

Der aus Kleinasien stammende Brokkoli war in Europa zunächst nur in Italien bekannt. Durch Caterina de' Medici gelangte er im 16. Jahrhundert nach Frankreich und als „italienischer Spargel“ nach England, um schließlich vom US-amerikanischen Präsidenten Thomas Jefferson im 18. Jahrhundert, zunächst als Versuchspflanze, in die Vereinigten Staaten eingeführt zu werden.

Hauptanbaugebiete in Europa sind die westlichen Mittelmeerländer, vor allem die Gegend um Verona in Italien.

Inhaltsstoffe

Brokkoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A).

Weiter enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glucosinolate und andere). Glucosinolate speichern wiederum verschiedene Indole und viele Isothiocyanate. Im Brokkoli enthalten sind folgende Isothiocyanate: Sulforaphan, 3-Methylsulfinylpropylisothiocyanat, 3-Butenylisothiocyanat, Allylisothiocyanat und 4-Methylsulfinylbutylisothiocyanat.



Brokkoli



Gedünsteter Brokkoli



Brokkoligratin mit dreierlei Käse

100 g Brokkoli enthalten:[4][5]						
<u>Brennwert</u>						
	<u>kJ</u>	<u>kcal</u>	<u>Wasser</u>	<u>Fett</u>	<u>verwertb. Kohlenhydrate</u>	<u>Ballaststoffe</u>
roh	117	28	90 g	0,2 g	2,7 g	3,0 g
gar	92	22	22 g	0,2 g	2 g	2,7 g (total)
<u>Mengenelemente</u>						
	<u>Kalium</u>	<u>Calcium</u>	<u>Magnesium</u>	<u>Phosphor</u>	<u>Eiweiß</u>	<u>Eisen</u>
roh	373 mg	105 mg	24 mg	65 mg	3,5 g	0,8 mg
gar	324 mg	87 mg	x mg	65 mg	2,8 g	
<u>Vitamine</u>						
	<u>Vitamin A</u>	<u>Vitamin C</u>	<u>Vitamin E</u>			
roh	143 µg	115 mg	1,2 mg			
gar	kein	90 mg	?			

Verwendung in der Küche und Zubereitung

Brokkoli kann man sowohl roh als auch gegart genießen. Als Garverfahren sind Kochen, Dünsten, Dampfgaren, Anbraten, Blanchieren sowie Garen in der Mikrowelle möglich, hervorragend geeignet ist auch Dämpfen auf einem Zwiebelbett mit Olivenöl. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die wasserlöslichen Nährstoffe wie Vitamin C und Mineralstoffe beim Dampfgaren weitgehend erhalten bleiben, während sie beim Kochen in siedendem Wasser im Kochwasser gelöst werden.^{[6][7][8]} Die Garzeit liegt zwischen 6 und 10 Minuten, abhängig vom individuell gewünschten sensorischen Ergebnis: Längere Garzeit führt zu weicherem Produkt.

Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar.

Als Gewürz passen zu Brokkoli neben Salz auch schwarzer Pfeffer, Oregano, Basilikum, frisch geriebene Muskatnuss, Knoblauch und geröstete Pinienkerne oder Mandelblätter.

Auch werden aus den Samen Sprossen gezüchtet, diese können roh in Salaten gegessen werden oder finden sich als Dekoration auf Speisen wieder.

Lagerung

Frischen Brokkoli erkennt man beim Kauf an seiner kräftigen Farbe und den geschlossenen Blüten. Er sollte kühl, am besten in einer Frischhaltefolie im Gemüsefach im Kühlschrank, gelagert werden. Auf diese Weise hält er bis zu drei Tage. Wird der Brokkoli zu warm gelagert, so verliert er täglich mindestens zehn Prozent seines Vitamin-C-Gehalts.^[9]

Im Zuge der Lagerung bilden sich Enzyme, die zum schnelleren Verderb führen. Als Maßnahme dagegen kann Brokkoli kurz blanchiert und danach gleich eingefroren werden. Dabei werden die Enzyme deaktiviert.^[9]

Sonstige Verwendungen

Aus den Samen wird auch Brokkolisamenöl hergestellt, das als Haar- und Gesichtspflegeprodukt verwendet wird.^[10]

Literatur

- Richard Béliveau, Denis Gingras: *Krebszellen mögen keine Himbeeren*. Kösel, München 2007, ISBN 978-3-466-34502-1.

Weblinks

 **Commons: Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*)** (<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Broccoli?uselang=de>) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

 **Wikibooks: Rezepte mit Brokkoli**

 **Wiktionary: Brokkoli** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

Einzelnachweise

1. *Brassica oleracea* var. *italica* (https://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=530961) im Integrated Taxonomic Information System (ITIS)
2. Werner Rauh: *Morphologie der Nutzpflanzen*. 2. Auflage, 1950, Quelle und Meyer, Heidelberg / Wiesbaden 1994, ISBN 3-494-01228-8 (Reprint).
3. Roger Müller: *Schweizer Gemüse aus Gen-Labor: Konsument hat keine Wahl*. (<https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/themen/konsum/schweizer-gemuese-aus-gen-labor-konsument-hat-keine-wahl>) In: *srf.ch*. 2. September 2014, abgerufen am 17. März 2019.
4. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (Hrsg.), Friedrich Senser (Bearbeitung): *Lebensmitteltabelle für die Praxis. Der kleine Souci-Fachmann-Kraut*. 4. Auflage. Wissenschaftliche Verlags-Gesellschaft, Stuttgart 2009, ISBN 978-3-8047-2541-6.
5. Broccoli (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/ernaehrungswissen/basiswissen/Broccoli.htm>) im Nestlé-Ernährungsstudio.
6. E. Schlich, M. Schlich: *Garverfahren für pflanzliche Lebensmittel und deren Einfluss auf Mikronährstoffe - Teil 1*. In: *Aktuell Ernährungslehre & Praxis, ErnährungsUmschau*. (60) 8, 2013, S. S31–S34.
7. E. Schlich, M. Schlich: *Garverfahren für pflanzliche Lebensmittel und deren Einfluss auf Mikronährstoffe - Teil 2*. In: *Aktuell Ernährungslehre & Praxis, ErnährungsUmschau*. (60) 9, 2013, S. S35–S38.

8. Isabel Günther: *Brokkoli lecker und vitaminschonend zubereiten - so geht's*. (<https://www.springlane.de/magazin/brokkoli-zubereiten/>) In: *Springlane*. 22. Februar 2017, abgerufen am 9. Dezember 2019 (deutsch).
 9. *A–Z der Obst- und Gemüselagerung*. (https://www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/einzelne_tun/a-z-lagerung.html#Brokkoli) In: *bmnt.gv.at*. Abgerufen am 26. August 2019.
 10. Sabine Kirschner, Helmut Göppel: *Handbuch der Pflanzenöle*. Param, 2014, ISBN 978-3-88755-714-0.
-

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Brokkoli&oldid=207635819>“

Diese Seite wurde zuletzt am 14. Januar 2021 um 13:56 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.