

# Broccoli

☒ Das Aussehen des Broccoli zeigt es deutlich: das Gemüse ist eng verwandt mit dem Blumenkohl und unterscheidet sich von diesem nur durch die Farbe. Der Kopf des Broccoli ist meist von tiefgrüner bis blaugrüner Farbe; seltener sind violette, gelbe und weiße Sorten.

Das Gemüse wird in anderen Regionen auch Bröckel-, Spargel-Winterblumen-, oder Sprossenkohl genannt.

Es handelt sich dabei um ein sehr schmackhaftes Gemüse. Mit etwas Salz, frisch geriebener Muskatnuss, Knoblauch oder gerösteten Pinienkernen (je nach Geschmack) gekocht oder gedünstet entwickelt es einen angenehmen Eigengeschmack. Broccoli eignet sich daher hervorragend als Beilage zu verschiedenen Fleisch- oder Fischgerichten. Auch in Suppen oder Aufläufen ist Broccoli sehr lecker, zum Beispiel in Cremesuppen, vollendet mit Sahne und Gewürzen. Gut durchgegart findet man Broccoli auch in Salaten, zusammen mit Lauch und Schinken.

Das ganze Jahr über erhalten Sie Broccoli zu einem günstigen Preis in jedem Supermarkt.

Das Gemüse kann roh oder gegart genossen werden. Neben den Röschen sind auch zarte Blätter und Stängel, angerichtet wie Spargel, essbar.

Broccoli stammt aus Kleinasien und war zunächst nur in Italien bekannt, gelangte jedoch im 16. Jahrhundert über Frankreich nach England. Im 18. Jahrhundert wurde er in die USA importiert. In Europa wird er hauptsächlich in den westlichen Mittelmeerländern angebaut, nach wie vor in Italien (Gegend um Verona). Broccoli ist nicht winterhart.

Das Gemüse enthält viele Mineralstoffe, zum Beispiel Kalium,

Kalzium, Eisen, Zink, Phosphor und Natrium sowie die Vitamine B1, B2, B6 und E, außerdem Vitamin C (Ascorbinsäure) und Provitamin A (Carotin).

Für viele unbekannt, jedoch besonders erwähnenswert, ist die positive Wirkung von Broccoli für die Gesundheit. Broccoli enthält neben Flavonoiden, Idolen, Isothiocyanaten usw. als sekundären Pflanzenstoff auch Sulfoforan, der gefährliche Bakterien abtötet, zum Beispiel *Helicobacter pylori*, den Verursacher von Magengeschwüren und Krebs. Dabei wirkt Sulfoforan in den Magenzellen, wenn Antibiotika an die Grenze ihrer Wirksamkeit gelangen.