

Warenkunde – Der Broccoli

Ob als Suppe, Beilage, im Auflauf oder zu Pasta – Brokkoli lässt sich vielfältig zubereiten und ist dabei nicht nur lecker, sondern auch gesund. Und entsorgen Sie bitte auf keinen Fall den dicken Brokkoli-Stiel!#

Brokkoli – Herkunft:

Ursprünglich stammt das Kreuzblütengewächs, das auch unter den Namen Bröckel-, Spargel-, Winterblumen- und Sprossenkohl bekannt ist, aus dem Mittelmeerraum. Auch heute wird Brokkoli, der mit dem Blumenkohl verwandt ist, vor allem in Italien angebaut. In den Sommermonaten gedeiht das Kohlgemüse aber auch in Deutschland.

Brokkoli – Einkauf/Saison:

Heimischer Brokkoli hat von Juni bis Oktober Saison. Achten Sie beim Einkauf auf eine kräftig grüne Farbe, knackige Blätter und Stiele.

Brokkoli – Verwendung:

Ob im Nudelauflauf, als Suppe oder Beilage - Brokkoli sorgt in vielen Gerichten für das grüne, gesunde Extra. Das Tolle an den feinen Röschen: Sie sind ruck-zuck gar und schon nach 5 bis 10 Minuten in kochendem Wasser al dente. Garen Sie Brokkoli möglichst nicht länger, sonst wird er schnell matschig und verliert viele seiner wertvollen Inhaltsstoffe.

Und noch ein Tipp: Entsorgen Sie bitte auf keinen Fall den Brokkoli-Stiel! Einfach schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Röschen zusammen zubereiten.

Brokkoli - Aufbewahrung:

Brokkoli hält sich nur wenige Tage und sollte möglichst frisch zubereitet werden. Am besten bewahren Sie Brokkoli in Frischhaltefolie eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Brokkoli – Ernährung:

Brokkoli ist besonders bekömmlich, kalorienarm und eine absolute Vitamin- und Nährstoffbombe. Er enthält viel Vitamin C und E, Beta-Karotin, Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Außerdem wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.