

Steckbrief Brokkoli



Saison

- Hauptsaison in Deutschland ist von **Juni bis November**
- Im Winter kommt der Brokkoli meist aus Südeuropa oder aus Gewächshauskulturen in Belgien oder den Niederlanden

Inhaltsstoffe

- **B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure, Betacarotin**
- **Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen**
- **Ballaststoffe**
- Senfölglykoside

Empfehlung

Der Gehalt von Vitamin C und Mineralstoffen ist in Brokkoli um ca. 10% höher als in Blumenkohl.

Schon gewusst?

- Erst seit den 80er Jahren erlangte der ursprünglich aus den Mittelmeergebieten stammenden Brokkoli in Deutschland größere Popularität und wurde vermehrt angebaut.
- Wir verzehren beim Brokkoli eigentlich die Blütenknospen, die zum Erntezeitpunkt noch geschlossen sind.



In der Küche: Brokkoli



Lagerung

- Im Gemüsefach des Kühlschranks oder einem kühlen Vorratsraum hält Brokkoli etwa **eine Woche** frisch

Vorschläge zur Verwertung

- Gedünstet als Beilage
- Roh in Salat
- Mit Kartoffeln zusammen püriert als Creme-Suppe
- Als Bestandteil von Curries, Eintöpfen, Gemüsepfannen, Wok-Gerichten, Risotto

Empfehlung

Wenn die Röschen weich und schlapp sind, hilft es, den Brokkoli in ein Glas Wasser zu stellen. Dafür vorher den Stiel frisch anschneiden und ein paar Stunden warten. Er saugt sich voll mit Wasser und ist wieder fest und knackig.

Schon gewusst?

Auch die äußeren Blätter (wenn sie einwandfrei sind, ansonsten nur die innen liegenden) und der Strunk des Brokkolis können ganz normal verarbeitet und verzehrt werden.

