

Brokkoli, ein Star am Gemüsehimmel

Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *Italica*) gehört zu den Kohlpflanzen und damit zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler. Weil Brokkoli nicht winterhart ist, wächst er nicht überall. Brokkoli im Handel kommt meist aus Italien, weil dort günstige Anbaubedingungen herrschen. Brokkoli liefert wichtige sogenannte Sekundäre Pflanzenstoffe, hier vor allem Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben vermutlich eine krebshemmende Wirkung und tragen der Entstehung von verschiedenen Krebsarten entgegen, beispielsweise Dickdarmkrebs. Darüber hinaus finden sich in Brokkoli viele weitere überaus gesunde Komponenten: Ballaststoffe, Provitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Antioxidantien, welche die schädlichen freien Radikale bekämpfen. Brokkoli enthält lediglich 26 Kalorien und 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm, deshalb gehört Brokkoli zu den absoluten Leichtgewichten unter den Nahrungsmitteln. Brokkoli ist leicht verdaulich und im Vergleich zu anderen Kohlgemüsen treten nach Brokkoligenuss eher selten Blähungen auf. Brokkoli kann roh oder gegart gegessen werden. Dabei ist die Kochdauer je nach Festigkeitswunsch zwischen 6 und 10 Minuten. Übrigens können auch die Blättchen und Stängel verwendet werden, Stängel einfach schälen und in Stücke schneiden und mitgaren.

Brokkolisalat (für 4 Personen)

Sauce:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe,
- 1 TL gehackte Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Salat:

- 1 kg Bissfest gegarter Brokkoli
- 3 Stk Geraspelte Möhren
- 1 Dose Gemüsemais
- 200 g Cherrytomaten
- 1 EL Pinienkerne

Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Strunk zerkleinern. In Salzwasser bissfest kochen. Aus Zitronensaft, dem Öl, Salz, Pfeffer Kräuter, Knoblauch ein Dressing herstellen. Den gegarten Brokkoli abschrecken, mit den Karotten, Mais, in Hälfte geschnittenen Cherrytomaten, Pinienkernen vermischen und mit dem Dressing servieren. Mit frischem Brot und Käse geniessen!