# Brokkoli

brassica oleracea var. italica

Spargelkohl, Winterblumenkohl, broccoli (eng., ital.), brocoli (franz.), brócoli (span.), brokoli (türk.)

## Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

## Beschreibung

Brokkoli oder Broccoli (Brassica oleracea var. italica) (italienisch il broccolo von broccoli, »Kohlsprossen«), auch Bröckel-, Spargelkohl oder Winterblumenkohl genannt, ist eine mit dem Blumenkohl verwandte Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). 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. 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.




brassica oleracea var. italica

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.



Brokkoli

### VERSCHIEDENE BROKKOLI-SORTEN IM ÜBERBLICK

#### Klassischer Brokkoli (Calabrese)

Aussehen: Großer, kompakter Kopf aus dicht gedrängten, dunkelgrünen Röschen; nach der Haupternte bildet die Pflanze zahlreiche Seitentriebe.
Geschmack: Kräftig-aromatisch mit leicht nussiger Note; beim Dünsten wird er milder und süßlicher.

#### Überwinternder / Sprossbrokkoli

Aussehen: Bildet keine zentrale Rösche, sondern zahllose kleine Köpfe an schlanken Stielen. Bei Purple Sprouting sind die Knospen violett, bei Green Sprouting rein grün.
Geschmack: Zarter und süßlicher als Calabrese; die dünnen Stiele sind roh oder kurz gegart knackig und aromatisch.

© 2026 coquina.de

### Broccolini (Baby-Brokkoli)
Aussehen: Lange, schlanke Stiele mit kleinen, lockeren Röschen am oberen Ende; Pflanzenhöhe ca. 30-40 cm.
Geschmack: Mild-süß mit feiner Kräuternote; komplett essbar, da die Stiele faserarm und zart sind.

### Romanesco
Aussehen: Leuchtend limettengrüne, spiralförmige Röschen in charakteristischen Fraktalmustern; Kopf wirkt wie eine Mini-Pyramide.
Geschmack: Fein-nussig, deutlich weniger bitter als klassischer Brokkoli; bleibt beim Garen knackig.

### Chinesischer Brokkoli (Gai Lan)
Aussehen: Breite, flache, dunkelgrüne Blätter, dicke Stiele und statt eines kompakten Kopfes nur kleine weiße Knospen.
Geschmack: Leicht bitter mit süßlichem Unterton; saftige Blätter und Stiele entfalten beim kurzen Sautieren intensives Aroma.

### Stängelkohl (Rapini)
Aussehen: Lange, dünne, verzweigte Stängel mit mehreren kleinen Röschen und großen Blättern; Hauptkopf kaum ausgebildet.
Geschmack: Kräftig-herb bis leicht bitter; sehr aromatisch, ideal zum Blanchieren und darauffolgenden Sautieren.

### Violetter Brokkoli
Aussehen: Schlanke Stiele mit kleinen, violett bis rötlich-violetten Knospen, die beim Garen grün werden; kälteverträglich.
Geschmack: Ähnelt Calabrese, weist aber eine etwas süßere, nussigere Note auf und bleibt besonders zart.

## Herkunft
Der aus Kleinasien stammende Brokkoli war in Europa zunächst nur in Italien bekannt.

## Aroma
Obwohl Brokkoli zu den Karut- bzw. Kohlsorten gehört, schmeckt er nicht besonders stark nach Kraut. Vielmehr hat er ein mildes Aroma, das noch feiner als der Geschmack von Blumenkohl ausfällt. Die feinen Blätter haben ebenfalls einen eher milden Geschmack.

## Verwendung
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. 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.Als Brokkolireis bezeichnet man zerkleinerte Stängel in Reiskorngröße.

## Einkauf / Aufbewahrung
Die Erntezeit in Deutschland geht von August bis Oktober, anschließend versorgt uns, etwa bis Mai, Italien. Broccoli wird schnell welk. Beim Einkauf sollte man beachten, daß er noch nicht blüht, also noch keine gelben Stellen hat.
Frischen Brokkoli erkennt man beim Kauf an seiner kräftigen Farbe und den geschlossenen

Blüten.
Brokkoli 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.
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 diese Enzyme deaktiviert.

## Gesundheit

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).
100 Gramm Brokkoli enthalten nur 34 Kilokalorien, aber drei Gramm hochwertiges Eiweiß und 2,6 Gramm Ballaststoffe. Für den Tagesbedarf an Vitamin C genügen sogar 65 Gramm Brokkoli.
In 100 Gramm Brokkoli stecken 270 Mikrogramm Vitamin K. Das ist etwa doppelt so viel, wie der menschliche Körper für Knochen, Herz, Nieren und Blutgerinnung täglich braucht.
Folsäure ist Voraussetzung für die Zellfunktion und extrem wichtig für Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere. Mit 111 Mikrogramm Folsäure pro 100 Gramm ist Brokkoli ein hervorragender Folsäure-Lieferant.
Kalium wird zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks benötigt. 212 Milligramm sind in 100 Gramm Brokkoli enthalten.
Dem im Brokkoli enthaltenen pflanzlichen Östrogen Kaempferol werden antimikrobielle, antientzündliche, Herz und Nerven schützende, schmerzstillende und angstlindernde Wirkungen zugeschrieben.
Weiter enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glucosinolate und andere). Unter dem Einfluss des ebenfalls im Brokkoli enthaltenen Enzyms Myrosinase werden diese sekundären Pflanzenstoffe in ein Senföl mit enormer Heilkraft umgewandelt: Sulforaphan. Es kann nicht nur Entzündungen in Magen und Darm lindern und den Blutzuckerspiegel senken, sondern soll auch vor der Entstehung von Krebs schützen und sogar gegen bestehende Tumoren wirksam sein. Und das soll bei ganz verschiedenen Krebserkrankungen funktionieren, darunter Bauchspeicheldrüsenkrebs, Haut-, Blut- und Prostatakrebs sowie Magen- und Dickdarmkrebs. Allerdings wird in der Krebs-Therapie nicht frischer Brokkoli sondern ein Sulforaphan-Konzentrat eingesetzt. Zur Krebsvorbeugung raten Mediziner aber auch zu frischem Brokkoli.

## Geschichte

Durch Caterina de' Medici gelangte der Brokkoli im 16. Jahrhundert von Italien 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.

© 2026 coquina.de