



Pressemitteilung

Brokkoli: Junges Gemüse aus Deutschland

Brokkoli erlebt eine Renaissance: Galt der grüne Kohl gemeinhin als Wintergemüse, nimmt der Einkauf von Brokkoli in den warmen Monaten von Juni bis September seit einigen Jahren stetig zu*. Auch die junge Zielgruppe hat Brokkoli als gesundes und vielseitig einsetzbares Gemüse schätzen gelernt: Im Sortiment der Kohlgemüse, die häufig von älteren Haushalten gekauft werden, ist Brokkoli ein ‚junges Gemüse‘, da er überdurchschnittlich stark von jungen Haushalten gekauft wird*.

Bonn, 01. August 2012. Vor 200 Jahren wurde Brokkoli, dessen Ursprung im Mittelmeerraum liegt, erstmals in Deutschland kultiviert. In den vergangenen 50 Jahren hat sich das Kohlgemüse von einer kulinarischen Seltenheit zu einer gut verfügbaren und beliebten Gemüsesorte gewandelt. Auf gut 2.000 Hektar wird das grüne Gemüse mittlerweile hierzulande angebaut. Die größten Erzeugermärkte liegen in der Mitte Deutschlands, in den Bundesländern Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz, und produzieren knapp 40 % der heimischen Ernte.

Beim Kauf lohnt es sich, genau hinzuschauen

Das grüne Gemüse ist ballaststoffreich, kalorienarm und enthält neben Kalium auch zahlreiche Vitamine und Antioxidantien. Dabei gilt der Grundsatz: Je erntefrischer, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe sind in Brokkoli enthalten. Frische Exemplare haben knackige Stiele und grüne Blätter. Die Blütenknospen müssen geschlossen und blaugrün gefärbt sein. Kohlköpfe, die bereits braune oder gelbe Flecken aufweisen, sollten besser nicht gekauft werden.

So ist Brokkoli immer bestens aufgehoben

Brokkoli kann auch nachträglich noch aufblühen. Die Röschen werden dann gelb und verlieren ihr typisches Aroma. Brokkoli sollte daher möglichst schnell verzehrt werden. Das Kohlgemüse zum Aufbewahren am besten in Frischhaltefolie einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks maximal zwei Tage lagern. Brokkoli dabei fern von Äpfeln und Tomaten aufbewahren, denn das von diesen Obst- und Gemüsesorten verströmte Ethylengas verkürzt die Haltbarkeit von Kohl deutlich. Tipp: Brokkoli kann problemlos eingefroren werden. Wird er vorher blanchiert, bleibt der Geschmack noch besser erhalten.

Für schnelle Genießer genau das Richtige

Sowohl die Brokkoli-Röschen als auch der Strunk sind essbar. Während die Röschen dem Geschmack von Blumenkohl ähneln, erinnern die Zweige an das Aroma von grünem Spargel. Bei der Zubereitung zunächst die Blätter, dann den Strunk entfernen. Die Röschen von den dicken Blütenzweigen trennen und anschließend in einem Sieb unter kaltem Wasser sorgfältig waschen. Mit einer Garzeit von fünf bis acht Minuten ist Brokkoli perfekt für die schnelle Küche. Vorsicht: Das grüne Gemüse sollte nicht zu lange gekocht werden, da die wertvollen Inhaltsstoffe ansonsten verloren gehen.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2011

Schon gewusst?

- Im vergangenen Jahr betrug die Einkaufsmenge von Brokkoli hierzulande 43.000 Tonnen.
- Der Name „Brokkoli“ stammt vom lateinischen Wort „brachium“, das so viel wie Zweig bedeutet. Die auf den Zweigen sitzenden Röschen sind – botanisch gesehen – Blütenstände, die geerntet werden, bevor sich die Blüten öffnen.
- Ein Drittel aller in Deutschland verkauften Brokkoli stammen aus heimischem Anbau.

Rezept-Tipp: Brokkolicremesuppe mit Garnelen und Mandelblättchen



Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit ca.: 25 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

400 g Brokkoli
 100 g mehlig kochende Kartoffeln
 100 g Knollensellerie
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 3 - 4 EL Olivenöl
 ca. 800 ml Gemüsebrühe
 2 EL Mandelblättchen
 250 g Riesengarnelen, küchenfertig
 Salz und Pfeffer, aus der Mühle
 150 g Crème fraîche
 1 Hand voll Basilikum
 Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und würfeln. Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides in heißem Öl anschwitzen, Kartoffeln, Sellerie und Brokkoli zugeben und mit der Brühe ablöschen. Etwa 15 Minuten leise weich köcheln lassen. Anschließend fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Ist die Suppe zu flüssig oder zu dick, einfach noch ein wenig köcheln lassen oder Brühe zufügen.



2. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und aus der Pfanne nehmen. Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und im restlichen Öl 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Suppe vom Feuer nehmen, die Crème fraîche und fein gehacktes Basilikum zufügen. Die Suppe nochmal schaumig aufmixen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit den Mandelblättchen und den Garnelen garniert servieren.

Nährwerte:

Kilojoule: 1536 kJ	Kohlenhydrate: 11 g
Kilokalorien: 369 kcal	Fett: 29 g
Broteinheiten: 1 BE	Eiweiß: 17 g

Weitere Rezepte finden Sie unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
www.deutsches-obst-und-gemuese.de
Annelies C. Peiner
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-56938-108
Fax 0221-65078-450