

BROKKOLI

Wissenschaftlicher Name: *Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *italica*

Pflanzenfamilie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*)

Weitere Namen: Spargelkohl, Bröckelkohl, Brokkerl, Sprossenbrokkoli, Grüner Blumenkohl.

Herkunft: Alle unsere Kohlarten gehen auf den Wildkohl zurück. Heimat sind die Küsten des Mittelmeeres und die europäische Atlantikküste. Die Griechen kannten im 4. Jahrhundert v. Chr. neben dem Wildkohl schon 2 Kulturformen davon.

Kultur: Wurden früher die Kohlarten vorgezogen und ausgepflanzt, so werden sie heute großteils direkt gesät. Für den Hausgartenbereich sind weiterhin Jungpflanzen sehr praktisch. Einige Kohlarten werden auch in Folien- und Glashäusern kultiviert, so zum Beispiel auch Brokkoli.

Eine Jungpflanzenanzucht geschieht mit einer Aussaat im Gewächshaus bereits im Februar. Ab Mitte Mai bis Ende Juni kann direkt ins Freiland gesät werden. Die Saattiefe sollte ca. 1 cm betragen. Die Keimung dauert 10 bis 14 Tage bei 15 – 18 °C. Eine Pflanzung kann Ende April bis Mitte Juli 7 – 8 Wochen nach Aussaat erfolgen. Spätere Aussaaten werden nach 4 – 5 Wochen ausgepflanzt. Die Pflanzabstände sollen 40 x 40 bis 50 x 50 cm betragen. Jungpflanzen im Freiland sollte man bis Ende Mai abdecken. Eine reichliche Wasser- und Nährstoffversorgung ist wichtig. Brokkoli sollte nur alle 3 bis 4 Jahre sich selber nachfolgen. Eine ungeeignete Fruchtfolge besteht auch mit Gurken, Kürbissen und anderen Kreuzblütlern. Die Ernte erstreckt sich von Anfang Juni bis Oktober, wenn sich der Blütenstand knospig entwickelt hat. Der Haupttrieb wird ca. 10 bis 15 cm unterhalb der Blume abgeschnitten, ca. 18 Tage später können dann auch die Seitentriebe herausgeschnitten werden. Herbsterten sind weniger durch Schosser gefährdet. Die Kulturdauer beträgt zwischen 12 und 14 Wochen.

Düngung: Brokkoli hat einen sehr hohen Stickstoff- Kali und Phosphorbedarf. Die Düngungsgaben erfolgen in einer Grunddüngung und in 2 Kopfdüngungen in jeweils eines Drittels des Gesamtdüngerbedarfes.

Beschreibung: Brokkoli ist zum Karfiol sehr nah verwandt. Wie beim Karfiol sind auch hier die gestauchten Blütenstände der essbare Teil. Beim Brokkoli besteht die Oberfläche des Kopfes aus deutlich differenzierten, voll entwickelten, meist dunkelgrünen, mitunter bläulich schimmernden Blütenknospen. Diese sitzen auf verzweigten, fleischigen Stielen und bilden einen verhältnismäßig kleinen lockeren Kopf. Daneben entstehen an der mit großen Blättern besetzten Sprossachse zahlreiche spargelschoßähnliche Seitentriebe (daher auch die Bezeichnung Spargelkohl), die ebenfalls mit Blütenknospen in gedrängter, knäuelartiger Anordnung enden. Sie entwickeln sich voll nach der Ernte des Kopfes, so dass man mehrmals von einer Pflanze ernten kann.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen (mehr als im Spinat!), Provitamin A, Vitamine B₁, B₂ und C.

Sorten, Varietäten, Formen:

Neben den allgemein bekannten grünen Brokkoli gibt es auch violette, gelbe und sogar weiße Sorten.

Gängige Sorten sind z. B.:

Monterey F₁, Marathon F₁, Kermit F₁, Fiesta F₁, Green Sprouting (alle dunkelgrün), Shogun F₁ (dunkel-violettgrün), Viola, Purple Sprouting (alle violett) und Alverda (hellgrün).

Vermarktung: erfolgt nach Gewicht. Köpfe mit über 8 cm Durchmesser werden meist einzeln, kleinere Köpfe oft zu mehreren im Bündel angeboten. Wegen des lockeren Kopfes ist Brokkoli sehr transportempfindlich. Er wird nach der Ernte schnell welk und gelb. Einige Produzenten packen mehrere Brokkoli-Köpfe in Plastiksäcke mit gestoßenem Eis in Überkartons, um Brokkoli frisch an die Konsumenten zu bringen.

Lagerung: bei 0 - 1°C und einer rel. Luftfeuchtigkeit von 95 % ist Brokkoli ca. 2 Wochen lagerfähig.

Pflanzenschutz: Brokkoli leidet manchmal unter Falschem Mehltau und Alternaria-Blattfleckenkrankheit.

Hinweise: Äthylenausscheidungen anderer Gemüse und von Obst verringern die Lagerfähigkeit von Brokkoli. Hebt man Brokkoli auf, treiben bald die Blüten durch. Beim Kauf auf sattgrüne und feste Röschen achten. Brokkoli hält sich länger, wenn man auf die Röschen gehacktes Eis legt.

Verwendung: Brokkoli vorbereiten: zunächst wird das untere Strunkende entfernt und die Seitentriebe abgeschnitten. Die Stängel schälen und mit den Blättern fein hacken. Die Stängel kurz vorgaren, die Röschen beifügen und zum Schluss die Blättchen mitgaren.

Brokkoli schmeckt gut in Paradeissauce geschmort oder in Butter gedünstet. Er eignet sich weniger gut als Rohkost. Brokkoli wird im Prinzip wie Karfiol zubereitet, nur sind die Kochzeiten kürzer. Haupttriebe werden ca. 15 Minuten, Seitentriebe 10 Minuten lang gekocht. Durch längeres Kochen wird er weich. Der gekochte Brokkoli wird verwendet zu Salaten, Suppen, Saucen, Gemüse Eintopf, Brokkoli-Schinken-Auflauf, als Gemüse zu vielen Fleischgerichten, Brokkoli überbacken bis zur Brokkoli-Torte. Brokkoli eignet sich auch hervorragend zum Einfrieren.

