

## **Brokkoli – Italienischer Spargel.**

Der Brokkoli stammt aus Kleinasien und war nach seiner Entdeckung nur in Italien bekannt. Katharina von Medici aus Florenz brachte den Brokkoli erstmals nach Frankreich, von wo aus das Gemüse sich in den wärmeren Gefilden Europas weiter ausbreitete. Angebaut wird der Brokkoli in Deutschland nicht, da es kein winterfestes Gemüse ist.

Darauf sollten Sie achten:

Kaufen Sie nur grünblühende Brokkoli und keine Gelbblühenden. Lagern Sie ihn nur sehr kurz, feucht und kühl. Der Brokkoli ist darüber hinaus sehr licht- und druckempfindlich.

Verzehrt wird der Brokkoli in der Regel roh oder gekocht. Aufgrund seiner Herkunft wird er auch gern italienischer Spargel genannt und wird in Italien auch wie der Spargel in Frankreich angerichtet.

An Inhaltsstoffen hat der Brokkoli ein wahres Feuerwerk zu bieten, denn er verfügt über doppelt soviel Vitamin-C-Gehalt wie der Blumenkohl. Zudem sind Vitamin B, Eisen-Karotine und die bekannten Elanoide im Brokkoli enthalten.

Also guten Appetit.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

[www.issdichgesund.de](http://www.issdichgesund.de)

