

# Pflanzenporträt – Brokkoli

Brokkoli ist eine Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Er ist eng verwandt mit anderen Kohlsorten wie dem Blumenkohl und wird auch als Bröckel-Spargel- oder Winterblumenkohl bezeichnet. Seine Röschen sind noch nicht vollständig entwickelte Blütenstände. Die Blütenknospen sind aber bereits zu erkennen. Zeigen sich bei Brokkoli die typischen gelben Blüten, dann ist er zu lange gelagert worden und sollte nicht mehr verzehrt werden. Ursprünglich stammt Brokkoli wohl aus Kleinasien. Zunächst war das Gemüse auch nur in Italien bekannt, verbreitete sich aber ab dem 16. Jahrhundert bis in die USA. Auch bei uns bekommt man ihn fast rund ums Jahr. Brokkoli ist allerdings recht empfindlich und welkt schnell. Am besten lagert man ihn in Frischhaltefolie gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Auch dort sollte er nicht länger als 2 bis 3 Tage aufbewahrt werden.

Brokkoli zählt zu den gesündesten Gemüsesorten. Er enthält viel Vitamin C und Betacarotin, außerdem B-Vitamine, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Zink. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff sind die Senfölglycoside, die reichlich vorhanden sind. Daraus entstehen die Senföle. Die Umwandlung in die bioaktiven Senföle wird durch das Enzym Myrosinase katalysiert. Wenn Pflanzenzellen verletzt werden, z.B. beim Schneiden von Brokkoli, kommt das Senfölglycosid Glucoraphanin in Kontakt mit der Myrosinase. Dadurch wird das besonders reaktive Senföl Sulforaphan gebildet. Es wirkt antimikrobiell und antiviral und hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Außerdem konnte man in Laborversuchen feststellen, dass es die sogenannte Apoptose, den programmierten Zelltod, induzieren kann und damit der unkontrollierten Vermehrung von Krebszellen entgegenwirken kann. Ein häufiger Verzehr von Brokkoli, insbesondere natürlich im Rahmen einer ausgewogenen mediterranen Mischkost ist also unter gesundheitlichen Aspekten empfehlenswert. Entscheidend für die gesundheitsförderliche Wirkung ist die Art der Zubereitung, denn das Enzym Myrosinase ist hitzelabil, was dazu führt, dass beim Kochen nur wenig Sulforaphan entsteht. Man müsste für die volle Wirksamkeit das Gemüse also roh verzehren, was nicht unbedingt ein kulinarisches Highlight darstellt. Ein guter Kompromiss ist aber, das Gemüse sehr klein zu schneiden, so dass man mit einer sehr kurzen Garzeit von weniger als fünf Minuten auskommt. Dann bleibt noch eine Restenzymaktivität erhalten. Auch kurzes Pfannenrühren im Wok ist möglich. Wer es mag, kann ein fertig gegartes Brokkoligericht auch mit rohen Brokkoli- oder Radieschensprossen anreichern, die ebenfalls Myrosinase liefern. Ein weiterer Zubereitungstrick ist zeitaufwändiger, liefert aber ein gutes Ergebnis: Man schneidet den Brokkoli klein und lässt ihn eine dreiviertel Stunde stehen. Dabei wandelt die Myrosinase schon einen Teil der Glycoside in Senföle um. Da diese hitzestabil sind, bleiben sie auch beim Kochen erhalten. Nun gilt es eigentlich nur noch, viele leckere Rezepte auszuprobieren!



Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Foto: Blende 8

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**