

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 7-8

Artikel: Grün, gesund und kontrovers
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078366>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was Broccoli bewirkt

Allergien

Broccoli ist ein Kohlgemüse und gehört zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler. Weitere Vertreter sind Senf, Weisskohl, Rotkohl, Blumenkohl, Brunnenkresse, Chinakohl, Kohlrabi, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rosenkohl oder Raps. Allergische Reaktionen auf Kohlgemüse sind selten, deshalb zählt er zu den zehn besonders verträglichen Lebensmitteln, die eine allergenarme Basiskost bilden.

Cholesterin

Das grüne Gemüse enthält kein Cholesterin, weshalb es bei erhöhten Blutwertwerten gerne und oft gegessen werden darf.

Diabetes

Broccoli ist für Diabetiker gut bekömmlich, weil die darin enthaltenen Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel regulieren helfen. Zudem findet sich im Blumenkohl-Verwandten viel Chrom, von dem es heisst, es wirke sich günstig auf den Metabolismus und die Insulinproduktion im menschlichen Körper aus.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Broccoli ist ein guter Lieferant von Flavonoiden. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben vermutlich einen krebshemmenden Effekt und wirken der Entstehung von verschiedenen Krebsarten entgegen, etwa Dickdarmkrebs. Darüber hinaus finden sich in Broccoli viele weitere überaus gesunde Komponenten: Ballaststoffe, Provitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Antioxidantien, welche die schädlichen freien Radikale bekämpfen. Broccoli ist also ein richtiger Gesundheitskraftprotz!

Übergewicht

Mit nur 26 Kalorien und 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm ist Broccoli ein absolutes Leichtgewicht unter den Nahrungsmitteln.

Verdauung

Broccoli ist gesund und auch sehr leicht verdauulich. Broccoli ist ein guter Kalziumlieferant und daher für Menschen, die keine Milchprodukte verzehren, eine mögliche Kalziumquelle. Im Vergleich zu anderen Kohlgemüsen treten nach Broccoligenuss eher selten Blähungen auf.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linig

Grün, gesund und kontrovers

Man mag ihn mit zwei «k» oder mit zwei «c» schreiben, er bleibt der gleiche Grüne, der munter polarisiert.

Es war ein mutiges Bekenntnis von George Bush Senior, dem 41. Präsidenten der USA: «Ich bin der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, und ich esse keine Broccoli.» Man schrieb das Jahr 1990. Die Rache kam auf der Stelle: Anderntags kippten ihm die Broccolifarmer seines Landes tonnenweise Broccoli auf den Rasen des Weissen Hauses.

Man weiss auch allerhand über die Ernährungsgewohnheiten des amtierenden US-Präsidenten. Gesichert ist, dass Barack Obama Hamburger, Hot Dogs und

dergleichen liebt – es sei denn, er wird von Kindern in der Öffentlichkeit nach seiner Leibspeise befragt. Dann steht er plötzlich auf Broccoli. Zum Gemüsefan mutierte der mächtigste Mann der Welt am Abend beim «Kids' State Dinner» des Weissen Hauses – einer Veranstaltung im Rahmen der neuen Anti-Fettleibigkeits-Kampagne der First Lady.

Man darf wohl feststellen: Broccoli polarisieren. Warum eigentlich? Sie sind hübsch anzusehen, passen mit ihrem fröhlichen Grün bestens auf jeden Teller, schmecken eher nach grünen Spargeln als nach Kohl – weshalb sie seltener auch Spargelkohl genannt werden – und gehören zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt.

Das wussten übrigens schon die alten Römer, die einen Vorläufer unseres heutigen Broccolis als «Geheimrezept» nach

ihren ausschweifenden Ess- und Trinkgelagen schätzten. Und aus dem Lateinischen stammt denn auch der Name. «Brachium» hiess dort Arm oder Zweig, daraus entwickelte sich später das italienische «braccio» – und schliesslich eben der Broccoli.

Wie alle Mitglieder der Kohlfamilie stammt auch dieser Spargelkohl vom Wildkohl ab. Richtig bekannt wurde er aber erst im 18. Jahrhundert in Europa. Genau genommen essen wir die Blütenstände und Knospen der Kohlpflanze. Den Strunk lassen wir weg. Schade: Er gibt nämlich ein wohlschmeckendes Süppchen.

Inzwischen gibt es auch rote, blaue und violette Broccolisorten. Sie alle behalten ihre hübschen Farben, wenn man sie nach dem Kochen eiskalt abschreckt.

Gaby Labhart

Der Kohl, der die Gemüter scheidet: Broccoli ist seit Jahrhunderten ein ebenso beliebtes wie umstrittenes Gemüse.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Pasta Verde

Zutaten für 2 Personen

Gemüse

1 TL Olivenöl
1 kleine Schalotte, fein gehackt
1 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g Broccoli, in kleinen Röschen
200 g Romanesco, in kleinen Röschen
1 dl Wasser
wenig Salz

Pasta

250 g Teigwaren
Salzwasser, siedend

Sauce

1,5 dl Gemüsebouillon
½ TL italienische Kräutermischung
75 g tiefgekühlte Erbsli
1 dl Halbrahm
1 kleine Limette, heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale, wenig Saft
Salz und Pfeffer nach Bedarf
25 g Reibkäse

Gemüse: Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen. Broccoli und Romanesco begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugossen, aufkochen. Hitze reduzieren, offen ca. 30 Min. weich köcheln, salzen, warm stellen.

Pasta: Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen.

Sauce: Bouillon mit der Kräutermischung in derselben Pfanne aufkochen. Erbsli begeben, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln, Erbsli pürieren, durchs Sieb streichen, in die Pfanne zurückgeben. Rahm, Limettenschale und -saft begeben, nur noch heiss werden lassen. Abgetropfte Pasta darunterermischen, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Servieren: Pasta in tiefe Teller verteilen, Gemüse darauf verteilen. Reibkäse dazu servieren.

Zeitangaben: Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Energiewert/Person: ca. 2723 kJ/651 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte